



## ビタミンDの底力

**ビ**タミンDといえば骨の健康維持に欠かせない栄養素ですが、サルコペニアの診断や予防に役立つとして注目されています。

**サ**ルコペニアとは、加齢に伴って筋力や筋肉量、移動能力が低下し、フレイル（年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、健康と要介護の間の虚弱な状態）や転倒・骨折と関連し、寝たきり、さらには死亡のリスクが高まる病気です。80歳以上では男性が3割、女性は5割が罹患しているといわれていますが、現時点でサルコペニアを客観的に評価できる検査はなく、握力や歩行速度、立ち上がりテスト、骨密度検査で診断基準を設けており、血液検査のように客観的な診断や発症予測が可能な検査を探索する動きが、世界で活発になっています。

**国**立長寿医療研究センターでは血中ビタミンD欠乏群（20mg/mlより低値）と非欠乏群（20mg/ml以上）に分け4年間の比較をしたところ、欠乏群では有意な筋力の低下がみられました。しかし一方で筋肉量に変化は見られませんでした。筋肉の衰えはまず筋力が落ちてきて筋肉量が減ってくるのが一般的ですが、筋力と関連のあるビタミンDはサルコペニアの予測検査の候補としてまさにうってつけといえます。

**ま**たサルコペニアの新規発生数のなかでビタミンD欠乏群が多いのも将来的な筋力低下を招き、サルコペニアの罹患率を上昇させることを示唆しています。わずか4年で3倍の違いは、ビタミンDの影響の大きさがうかがえます。特に女性は性ホルモンが筋力や筋肉量に影響を及ぼすことから、ビタミンD欠乏の影響

は男性より女性の方が大きいのではないかと推測されます。さらに基礎研究でも、ビタミンD受容体欠損マウスを用いて筋力の低下を証明しており、今後サルコペニアの発症を予測するバイオマーカーの一つとなりえることが期待されています。



**日**本人のビタミンD不足を言われて久しいですが、いまだ8割が基準以下といわれています。ビタミンDは活性型ビタミンDに変換されて体内に吸収され効果を出しますが、その際肝臓や腎臓の機能が低下していたり、日光にあたることが少ないと合成されず、高齢者のビタミンD不足の大きな原因となっています。ビタミンDを多く含む魚類やキノコ類、乳製品を接種し、日光浴や適度な運動が必要です。



**全**身の色々な細胞がビタミンD受容体を持っています。そのため感染症やアレルギー、自己免疫疾患に対しての働きも注目されています。まだまだわからないことも多く、濃度によっては作用が逆になるなど研究の難しさもありますが、ビタミンDの可能性にはきたいが持たれています。

