

コロナ渦で接種しておきたい栄養素

ビタミンD 第4回

第1回、2回ではビタミンDの作用、第3回ではビタミンDの作用機序について説明しました。第4回ではビタミンDの接種方法について解説します (N Engl J Med 2007;357(3):266)

1. ビタミンDの接種

A 食品

ビタミンDが豊富な食品といえば、植物性ではキノコ、動物性では青魚、レバー等です。一日の必要量はおよそ5~6 μ グラムです。これは、マイタケ100グラム・マイワシ1/4に相当します。

*食品表 ビタミンD量は概算値(μ g)

食品	ビタミンD(μ g)
牛乳1杯	0.6
卵1個	1.0
干しシイタケ1ケ	0.63

生シイタケ1ケ	0.08
マイワシ1尾	25
サケ1切れ	25
豚肉100g	0.5

魚以外では含有量が少ないため欠乏しやすい栄養素となります。25 μ g以上の摂取が推奨されています。

B サプリ

各社からビタミンDのサプリが販売されています。1錠25 μ gのものがありますので1日1錠内服します。カルシウム500mgと同時に摂取するのがおすすめです。ビタミンDの最大摂取量は100 μ gですが、1錠25 μ gで十分です。

C 薬

慢性腎不全、骨粗鬆症と診断された場合活性化ビタミンDが処方されることがあります。サプリとの違いは、腎臓で活性化することなく効力を発揮することです。副作用として高カルシウム血症があり、定期的な血液検査が必要です。

院長自己紹介

○名前 清水 一郎 S43年生まれ、53歳
6人家族

○出身地 島根県松江市

○経歴 H6年 九州大学医学部卒業
九大病院、産業医科大学、飯塚病院、九州労災病院など

H14~H17 マサチューセッツ総合病院勤務

○趣味 テニス・マラソン
(2016, 2017, 2018 下関海響マラソン参加。)



○専門 日本循環器学会専門医

○校医 高見中学校医、
北九州視覚特別支援学校校医
祝町市民センター顧問医

○資格等 認知症サポート医
医療安全管理者認定医
看護師特定行為研修指導医
英検1級 (2018年)
TOEIC 930点 (2018年)
小型船舶免許