

日光に当たらないとビタミンDが不足、 大腸がんに？……健康寿命up術

4日に立春を迎えたが、まだまだ日照時間が短い“冬モード”。外出しないと日光にあたる時間は少なくなる。それによって不足する栄養素をご存じだろうか。「ビタミンD」である。

ビタミンDが不足すると、骨のカルシウム吸収率が悪くなり、骨がもろくなる骨粗鬆(こつそしょう)症を後押しすることはよく知られている。さらに、大腸がんに関与することも明らかになってきた。

「東北の日本海側で大腸がんが多いのですが、冬期の日照時間が短くビタミンDが不足していることが一因かもしれません。ビタミンDは健康に欠かせない栄養素なのです」

こう説明するのは、国立国際医療研究センター疫学・予防研究部の溝上哲也部長。溝上氏は疫学調査を駆使した予防医学や、ビタミンDの研究を長年行っている。その研究成果として、日照時間が短い地方で大腸がんが多いというデータや、食事や血中のビタミンDの量が低いと大腸がんや前がん病変である大腸腺腫が多いというデータを専門誌に発表している。

最近10年間で、国内外からビタミンDのがんに対する予防的作用を支持する疫学研究の報告も相次いだ。

「多くの組織の細胞には、ビタミンDのメッセージを受け取る受容体が存在します。1980年、ビタミンD投与によって白血病細胞が正常な細胞に導かれるという実験データが日本の研究グループから報告されました。

ビタミンDはいわば細胞の教育係であり、不足すると異常な細胞が増えてがん化を起こしやすくなると考えられています。がんは正常な細胞の遺伝子変異で起こり、免疫機能で排除できないと増殖してしまう。ビタミンDには細胞の正常な分化を助け、不良な細胞をアポトーシス(細胞死)に導く機能があるのだ。

ビタミンDは、食材から体内に得る以外に、日光にあたることで、皮膚の組織に存在するコレステロールから産生される。しかし、冬場は日照時間が短い上に、外出時には手袋をはめ、マスクやマフラーなどで顔を覆うため、皮膚から産生されるビタミンDが減少しやすい。日照時間が少ない地域ばかりではなく、現代の暮らしの中では日光を浴びる機会は少なく、ビタミンD不足になりがちだ。

「ビタミンDにはがんになった後の転移を抑制する機能もあります。実際、乳がんと診断された時点で血中のビタミンDが低いと、後に遠隔転移しやすいというデータが報告されています。暴れん坊が教師不在で教室の外へ飛び出すイメージです」

がんを防ぐには教師たるビタミンDを意識して摂ることが大切。溝上氏によれば、ある会社で春先の血中ビタミンD濃度を測ったところ、約8割で不足していることがわかったという。

「研究データは多いものの、国際的な研究機関の最新のまとめによると、ビタミンDはがんを予防する確かな要因としては分類されていません。がんの予防を目的に積極的に取り入れるべきかどうかまではわかりません。しかし、ビタミンDはがん以外にも、心血管疾患や糖尿病、認知症など多くの疾患との関わりが明らかになっているため、不足にならないよう注意しましょう」

日差しが弱い冬場には、戸外で運動し、ビタミンDを多く含む脂の多い魚やキノコを摂取することをお勧めする。(安達純子)

ビタミンD不足の予防

昼休みなどに屋外で太陽に手をかざすなど、皮膚に直接日光を浴びることを心掛ける(冬場の目安は1日30分~1時間)

サケやキノコなど、ビタミンDを多く含む食材を意識して食べる

ビタミンDは油と一緒に取ると効率よく吸収されるため、キノコのソテーはおススメ