

日の方をおも変  
曜はコ方をも  
土は処って  
午のこな  
外クおこ  
午のこな  
正歯科  
診療時  
更してお

### 新しい知見「花粉症を軽減する免疫調整ホルモン」

#### と「ビタミンD」



新たな花粉症の症状改善法の1つとして提案したいのが、ビタミンDサプリメントの投与です。

私の臨床経験ではスギ花粉症や通年性の慢性鼻炎の患者さんにビタミンDのカプセル(1カプセル1000IU)のものを2〜4カプセルを摂取してもらうと、30分から1時間で鼻通りが改善します。

その効果は、およそ4〜6時間継続しますが、1日2回2000IUを朝晩で繰り返し服用することで、血中濃度の低下に伴う症状の悪化が起こりにくくなります(症状の波が安定するまで3ヶ月ほどを要します)。

成人男性の場合、1日3000〜5000IUのビタミンDが体内で消費されているといわれています。

花粉症の症状がある方は、飛散する時期ではなくても、特にお日様が低くなる夏以降は、インフルエンザの予防にもなるという報告もあるので、1日2000IUくらい摂取するといいでしょ。なお、摂取のタイミングはいつでも大丈夫です。花粉症のシーズン以外にも、鼻づまりや化学物質過敏症があるような方は、シーズン中と同じ量でかまいません。

\*成人で1日1万IU以下の摂取で、副作用の報告はありませんが日本の厚生労働省が発表している、ビタミンDの推奨耐用摂取上限(不確定な要素が重なっても有害事象がなく安全であるとされる量)は15歳以上で1日2000IU(0歳〜2歳は1000IU)です。95パーセントの心配な方は、専門家に「相談になりながら、摂取されるといいでしょう。条件によっては1日4000IUでも、血中濃度が安定しない場合がありますので、そのような時も専門家の意見を仰ぎましょう。

### ビタミンDが関与しているのは、

#### 花粉症だけではない



花粉症をはじめ「免疫反応バランスが崩れて起こる病気」の中に、ビタミンDが強く関与している事実注目しています。

生活様式の変化に伴う潜在的なビタミンD欠乏と疾病の関与の証明には、さらなる臨床データの蓄積を必要とします。しかし、

- ・ビタミンDが免疫制御の要であること
- ・ビタミンDを投与すると花粉症などアレルギーの症状が改善する事実
- ・現代人の身体でビタミンDが慢性的に欠乏した状態にあること
- ・ビタミンDの欠乏が他の病気にも大きく関与していること

を考えれば、身体の中のビタミンDの量を積極的にモニターし、その量(濃度)を最適化することは、新しい花粉症の症状改善法としてばかりでなく、これまで治せなかった病気に治療への道を拓く「次世代の医療」という観点からも、もっと注目され、症状改善の1つの方法として採用されてしかるべきだと考えます。

### 現代の深刻な問題「ビタミンD欠乏症」



ビタミンDは食事からも摂取されますが、身体にあるビタミンDの大部分がコレステロールを原料に日光浴、つまり皮膚に紫外線B波(UVB)が当たることによって、体内に合成されます。ビタミンという名称が付いていますが、今ではビタミンDは、栄養素というよりもホルモン(身体の中の特定の場所で作られ、離れた場所にある器官の働きを調節する生理活性物質)であると理解されています。

合成されたビタミンDは血中に移動し、肝臓で体内に存在するビタミンDの大部分を占める25(OH)ビタミンDに変換、肝臓や脂肪に蓄えられ、全身への安定的なビタミンD供給に貢献します。また、腎臓が必要に応じて活性型1,25(OH)2ビタミンDに変換され、血中のカルシウム濃度を調整します。

これまでビタミンDの古典的な機能として知られてきたのは、身体へのカルシウムとマグネシウムの吸収の調節です。

ビタミンDが欠乏すると、カルシウムとマグネシウムの欠乏が起こり、身体を支える骨の健康の維持ができなくなり、成長期における骨の強度不足による骨の変形、筋力低下、低身長を主体とする「くる病」や、成長期以降に骨が柔らかくなって痛みなどを生じる「成人型のくる病」である「骨軟化症」、骨がもろくなって骨折の原因になる「骨粗鬆症」を引き起こします。

残念ながら日本ではまだほとんど注目されていませんが、海外では今、最も注目されている栄養素であるビタミンD。しかも、現代人は「美白」に象徴されるフォトエイジング(光老化)分野の進歩と、オゾン層破壊による南半球の皮膚がん増加によって「紫外線は悪」という概念が定着してしまいました。

その結果、実は先進国の人口の実に約4割の人が、自覚のないまま、ビタミンD欠乏症にかかっています。

### 「ビタミンDと新しい「健康」

日光浴は動物の健康維持にとって不可欠なことであり、「紫外線=悪」として避けることは、望ましいことではありません。しかし、紫外線に当たるとシミやシワができる、皮膚がんになるというリスクはゼロではありませんので、サプリメントで補給するという方法が最も現実的で確実です。

これからの健康や医療は、現在のような「目の前の症状をとりあえず薬で抑え込む」対症療法を中心としたやり方ではなく、「そもそも身体はどのように設計され、どのような前提のもとで健康が実現されるのか」を根本から考え直して実践したほうが自然で、しかも費用も手間もかからないのではないのでしょうか？