



クリニックレポート

今月の話題：心が元気になる食事



冬になるとうつ症状がでる**冬季うつ病**があります。日照時間が減り、皮膚から作られる**ビタミンD**が減ることが原因のひとつではないかと推察されています。

ビタミンDは骨を作るうえでも欠かせないビタミンです。ビタミンDが不足すると、高齢者では骨粗鬆症、骨折リスクが高まったり、こどもでは、くる病(骨格異常)、成人では骨軟化症(骨や軟骨が正常に石灰化が起こらず骨の変形、骨痛がある)を引き起こしたりします。

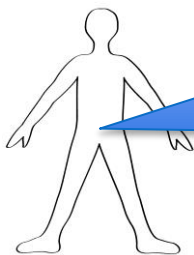


ビタミンD 生成には



- ・紫外線を浴びて体内で作られる
- ・1日15~30分程度必要

- ・魚 きのこと(植物性食品)に多く含まれる
- ・日頃からビタミンDを多く含むものを補給する



小腸 腎臓でカルシウムやリンの吸収を促進



- ① 歯や骨を強くする
- ② うつ病の改善に有効

・食品	・100g当たりの含有量
① しらす干し	61 (μg)
② まいわし 丸干し	50
③ 紅鮭 生	33
④ 白鮭 生	32
⑤ いわし類 缶詰	20
⑥ さんま みりん干し	20
⑦ かつお 秋採り 生	9
⑧ まいたけ 生	4.9

* ビタミンD 補充によるうつ病改善効果

海外の研究では、うつ病患者さんは健常者と比べて**血中ビタミンD濃度が低く**、血中のビタミンD濃度が低い人達は、高い人達に比べて、**うつ病のリスクが1.3倍**になると報告しました。

体内のビタミンDの量は、季節によって顕著に変動し、冬から初春にかけて減少することが知られています。では冬にビタミンDを補充すればうつ状態は改善するのでしょうか。

冬季に44人の健康な大学生にビタミンDを5日間投与したオーストラリアの研究の結果では、**前向きな気分が増え、ゆううつな気分が減った**と報告されています。

季節性うつにビタミンD補充療法が有効との報告もあります。ビタミンDは脂溶性のビタミンなためサプリメントで大量にとると過剰症の心配がでてきます。

日頃からビタミンD摂取と最低15分程度の日光浴を意識することが大事です。

