



まだまだ寒い日が続いていますが、いかがお過ごしですか？コロナの感染がなかなか収まりませんが、個人個人でできる感染対策をしっかり守って、自分自身だけでなく家族も守りましょう。

今月のトピックス～ビタミンDと免疫について

ビタミンDの主な役割は、ビタミンD依存性タンパク質の働きを介して、**腸管や腎臓でのカルシウムとリンの吸収を促進し、骨の形成と成長を促すことです。**ミネラルの代謝や恒常性の維持、骨の代謝に関係している以外にも、最近では免疫機能においても様々な働きすることが注目されています。

このビタミンDは**食品からの摂取と生体内での合成(紫外線による皮下での産生)**という2つの方法で供給されています。

★具体的な効果

①骨の形成・維持

活性型ビタミンDは骨のカルシウムを古くなった部分から分解・破壊する骨吸収を促進させる働きと、血中のカルシウムの骨への沈着の両方に作用することで骨を形成・維持する効果があります。

②カルシウム濃度を維持・促進

活性型ビタミンDは小腸でのカルシウムの吸収促進作用、腎臓でのカルシウム再吸収促進作用、骨塩動員作用により骨から血中へのカルシウムの溶出を促進させます。血中のカルシウム濃度により各段階の酵素をコントロールし、正常に保つ働きがあります。

③筋肉を増強

筋肉にはビタミンD受容体があり、ビタミンDが受容体に結合することで筋肉のたんぱく質の合成を促進させています。

④遺伝子発現の制御に関与 ⑤骨粗しょう症を治療・改善 ⑥糖尿病を予防する効果もあるようです。これら以外にも最近特に注目されているのが、**免疫力を向上させる効果がある**ということです。そのメカニズムとして3つのことが考えられています。

A:細胞間の密着結合によるバリア機能の維持

皮膚や小腸で異物の侵入を防ぐ上皮細胞の機能を強化します。

B:抗菌物質の分泌

細菌やウイルスの表面に穴をあけ死滅させるタンパク質や殺菌・抗ウイルス作用のあるアミノ酸の産生を促します。

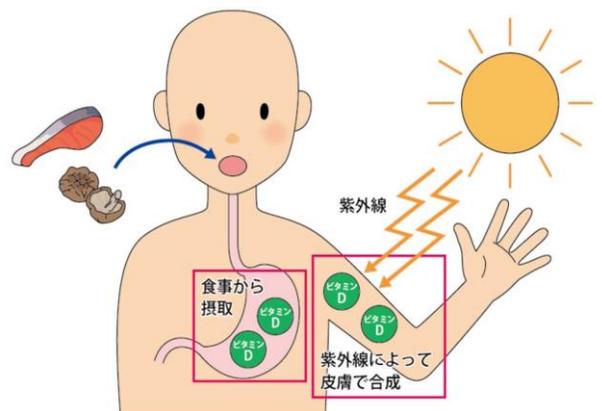
C:マクロファージの活性化

白血球の一種で、体に侵入したウイルスなどを食べる働きがあり、ビタミンDはこれを活性化する作用があります。

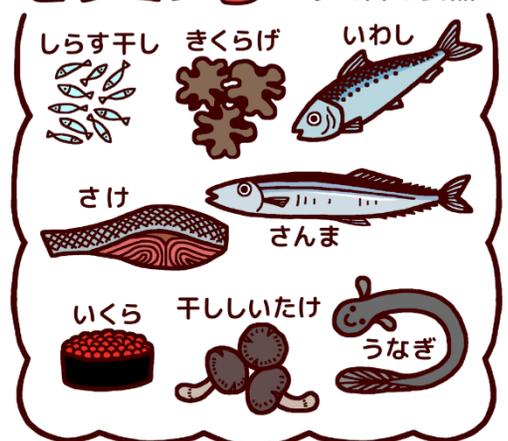
◎ビタミンDを多く含んだ食品の摂取

魚:特にイワシ・鮭・ウナギのかば焼き・サンマ・しらす干し・いくら
きのこ:しいたけ・まいたけ・きくらげ・エノキタケ
海藻:ひじき・もずく・昆布・わかめ
チーズ:パルメザン・カマンベール・プロセスチーズ

◎15～20分くらいの日光浴



ビタミンDを多く含む食品



◎発熱外来の時間が変更になります

2月1日より発熱外来の時間帯を変更します。

土曜日以外の午前8:30～9:30までと午後1:00～2:00となります。