

5月に入ると紫外線がぐっと増えますが、日光はがんの予防に一役買っていることをご存じでしょうか？

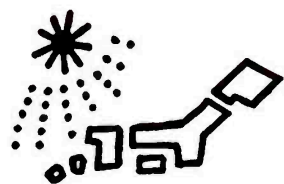
ビタミンDは骨を健康に保つ重要なビタミンで、不足すると、骨から溶け出すカルシウムが増えて、骨粗しょう症の原因のひとつになります。ビタミンDを豊富に含む食品は魚介類や卵類、きのこ類などで、比較的限られています。

なかでも魚介類は、例えば塩さけで100g中に23μg(μgは100万分の1)と、たつぷり含まれています。

骨粗しょう症の予防に必要なビタミンDは1日あたり10〜20μgとされていますが、中高年女性の半数近くがビタミンD不足であることが報告

## がん社会 を診る

中川 恵一



イラスト・中村 久美

# 夏なら10分の日光浴を

レステロールで、合成には紫外線が必要です。食物からのビタミンDの摂取が十分でない場合には適度な日光浴が重要となるわけです。

とはいえ日焼けするほどの日光を浴びる必要はありません。晴れた夏の昼なら、沖縄でも北海道でも、顔や手の甲に10分も浴びれば十分なビタミンDが合成されます。

が必要という研究結果が出ています。北国では冬場のビタミンD不足が大きな問題になることが分かります。

さて、ビタミンDは骨を強くするだけでなく、がんを予防する作用もあることが分かっています。他の要因もあるため、因果関係を明確にはできませんが、青森、北海道、秋田など、北国でがん死亡率が高いことは確かです。

国立がん研究センターの研究グループは、血液中のビタミンDの濃度が高い人は低い人に比べて、がんになるリスクが低いとの調査結果をまとめ、3月に医学誌に発表しました。次回、詳しく紹介します。乞うご期待。

(東京大学病院准教授)

されています。

本来、ビタミンとはからだには欠かすことができない栄養素のうち、食物からしか得ることのできない微量物質のことを指します。ビタミンD

も食物からの摂取が大事ですが、体内でも合成することができる例外的な物質です。

ビタミンDを合成する臓器が皮膚であることはあまり知られていません。原材料はコ

しかし、冬場になると話が変わります。那覇市であれば10分程度のビタミンDを日光浴で合成するのは14分で済みますが、茨城県つくば市で41分、札幌市では139分もの時間