

ゴールドンウィーク(GW)が終わり、疲れと日焼けだけが残ったという方も多いと思います。嫌われ者の紫外線ですが、これを使って皮膚で合成されるビタミンDはがんを予防する効果もあると考えられています。しかし、疫学的なデータは白人を対象にしたものに限られ、東洋人についての関連は明らかではありませんでした。

国立がん研究センターが全国の約14万人を追跡して健康調査を実施している「多目的コホート研究」は喫煙、飲酒、食事、身体活動など、日本人における生活習慣とがんのリスクとの関係を明らかにしてきました。今回、研究グループは血液検査をした3万37

## がん社会 を診る

中川 恵一



イラスト・中村 久美

# 悪影響ばかりではない紫外線

液中のビタミンD濃度を調べたといいますから、目がくらむような大規模な調査です。

研究グループはビタミンDの血中濃度が低い人から高い人へと4つの群に分けて、がんの発症との関係を調べました。その結果、血中濃度が最も低い群を基準にすると、2番目に低い群はがん発症のリスクが19%、2番目に高い群

炎症作用などがリスクを下げた可能性があります。

骨を強くし、がんも防べビタミンDは魚に豊富に含まれます。多目的コホート研究でも魚を食べる人ほど肝臓がんの発症リスクが減ることが示されていますが、日本人の魚の消費量は減り続けていますから、大問題です。

は25%、最も高い群も22%といずれも低下していました。がんの種類では、肝臓がんでリスクの低下が最も顕著でした。肝臓がんは肝炎から進行するため、ビタミンDの抗

紫外線は美容の敵と嫌われるだけでなく、皮膚がんを気にする人が多いのも事実です。しかし、日本は世界で最も皮膚がんの少ない国の一つで、罹患(りかん)率ではオーストラリアやニュージーランドの100分の1程度にすぎません。特に北国の冬は、積極的な日光浴をお勧めします。(東京大学病院准教授)