

ビタミンDの 免疫活性化



ビタミンDが免疫を活性化すると聞きましたが、本当でしょうか？

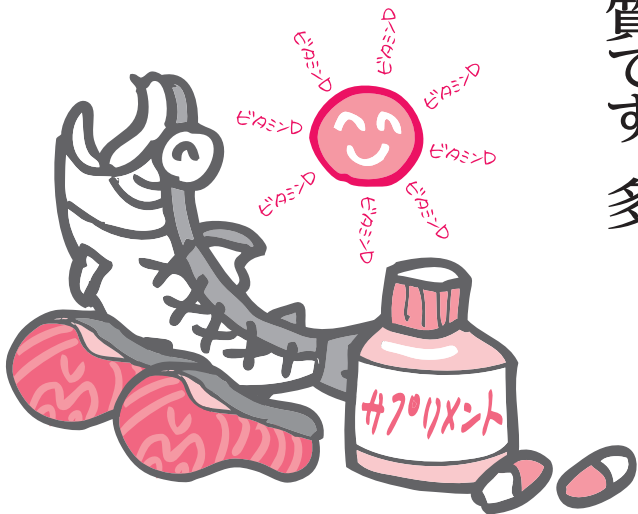


日光に当たる
ことで作られる
ビタミンDです

が、冬になると日差しも弱くなり、寒いことから出無精になることで、少なくなりがちです。ビタミンDはビタミンといっても、コレステロールから作られ、ホルモンに近い物質です。多様な機能があ

りますが、最近の新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、その免疫活性化機能が

注目されています。もともとと欧米では上気道炎の予防にビタミンDが良いといわれていて、実際ビタミンDの血中濃度が低いとコロナ感染が重症化しやすい

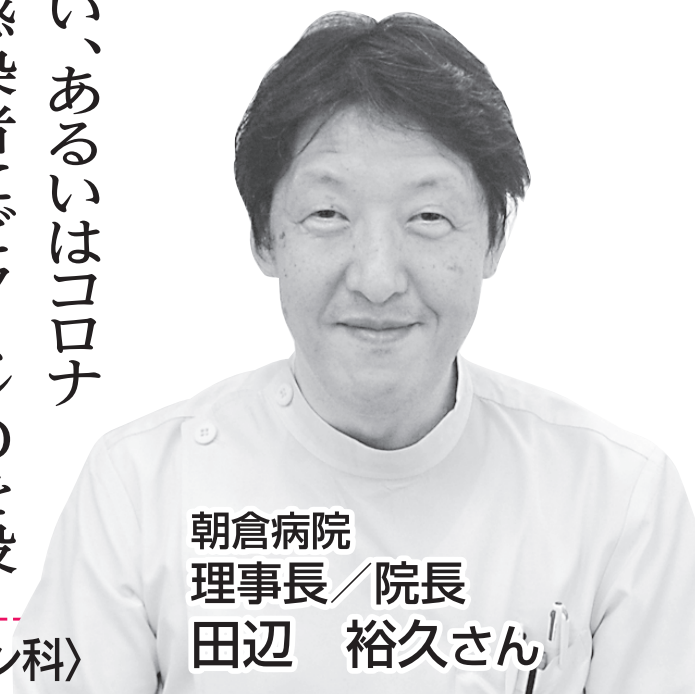


い、あるいはコロナ

感染者にビタミンDを投与することで重症化を防

いだとの報告がされています。日光以外では食品からの摂取となりますが、キノコ類は案外少なく、やはり魚の

サケや、昔給食に出た肝油などに多く含まれています。サプリメントも手軽で比較的安いのでお薦めです。Dは「ディフェンス（防御）」のDですね。



朝倉病院
理事長／院長
田辺 裕久さん