

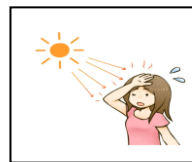
第139号

# まちのくすりやさん

今回のおはなし

「ビタミンD欠乏症の子 増加中」

「受動喫煙とは？」



## ビタミンD欠乏症の子 増加中

子どものビタミンD欠乏症が増えています。骨の発育不良を起こし、O脚や背中が曲がる「くる病」の引き金にもなる病気で、近年は過剰な日焼け対策が原因になっているという指摘もあります。ビタミンDは、皮膚に紫外線があたって、そこで別の物質から合成される物質です。腸管のカルシウムの吸収や骨への沈着を促し、こどもの発育に密着に関わっています。うまく立てなかったり、歩き方がおかしかったりなどの症状が出て、1歳ぐらいに気づくことが多いと言われています。いま、ビタミンD欠乏症を診断される子どもの割合が少しずつ増えてきています。1~15歳の子どもでは、10万人あたり2009年は3.88人 ⇒ 2014年は12.30人と、5年間で3倍以上に増加しています。その理由として、過度な紫外線防止対策と不適切な食事制限を挙げている医師がいます。ビタミンD欠乏症と診断される子どもには、外出を控えたり、日焼け止めをしたりして、紫外線を完全にシャットアウトされている例が少なくありません。アレルギーなどを恐れて、ビタミンDを豊富に含む魚や卵、キノコなどの摂取を避けている場合もあります。

### ビタミンD欠乏症を防ぐには 紫外線を浴びる時間

	札幌	3月下旬	25分
		8月上旬	4分
		10月上旬	25分
		12月中旬	250分
	横浜	3月下旬	15分
		8月上旬	5分
		10月上旬	20分
		12月中旬	40分
	沖縄	3月下旬	10分
		8月上旬	4分
		10月上旬	15分
		12月中旬	30分

1日に必要なビタミンD量を15 $\mu$ グラム、そのうち紫外線で10 $\mu$ グラムを体内で合成すると仮定。8月上旬は半袖の場合の時間

ビタミンD欠乏症を防ぐためには、日光をどのくらい浴びればいいのか。その目安を国立環境研究所が公開しています。

[http://db.cger.nies.go.jp/dataset/uv\\_vitaminD/ja/index.html](http://db.cger.nies.go.jp/dataset/uv_vitaminD/ja/index.html)

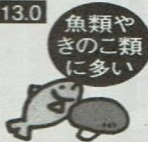
1日に必要とされるビタミンDは、大人で15 $\mu$ g。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」では、1日に摂取するビタミンDの目安を、生後1歳未満で5 $\mu$ g。大人で5.5 $\mu$ gとしています。食事以外に紫外線から合成する量の目安を10 $\mu$ gと仮定すると、夏は全国どこでも数分程度で十分です。一方、難しいのは冬場で、地域によって差が大きいです。食事やサプリメントで摂取する方法が比較的簡単です。ビタミンDは魚に多く、サケ1匹に約15 $\mu$ g、サンマ1匹に約15 $\mu$ g含まれ、キノコ類にも多く含まれています。

近年、血中のビタミンDを測る検査も公的医療保険適用の対象になりました。特に、若い女性のビタミンD不足を指摘する調査などもあり、ビタミンD欠乏症の問題は感心を広げています。

世界的にビタミンDの1日に必要な量はおおむね15 $\mu$ gで一致しています。

### 食べ物で摂取

サケ1切れ	25.6 $\mu$ グラム
イワシ丸干し	15.0
サンマ	14.9
カレー	13.0
ブリ1切れ	6.4
シラス(大さじ2)	6.1
マイタケ(50%)	2.5
干しシイタケ(2個)	0.8



富士テレビの資料などから

## 受動喫煙とは？

喫煙者が吸っている煙だけではなくタバコから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールはもちろん多くの有害物質が含まれています。本人は喫煙しなくても身の回りのタバコの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙と言います。

受動喫煙との関連が「確実」と判定された肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、**乳幼児突然死症候群（SIDS）**の4疾患について、超過死亡数を推定した結果<sup>[1]</sup>によると、わが国では年間約1万5千人が受動喫煙で死亡しており健康影響は深刻です。

受動喫煙の科学的な研究は、日本の平山雄博士による報告が世界的に知られています。1981年英国医学雑誌に掲載された、重度喫煙者の妻（非喫煙者）の肺がん死亡リスクについての論文では、本人が吸わなくてもヘビースモーカーの夫をもった女性では、肺がん死亡のリスクが約2倍になると報告されています。

以後多くの研究がなされ、さらに複数の研究結果をまとめて推計するメタアナリシス（メタ分析）も行われています。その結果、現在では受動喫煙による肺がんのリスクは1.28倍（28%の上昇）、虚血性心疾患のリスクは1.3倍（30%の上昇）、脳卒中のリスクは1.24倍（24%の上昇）とされています。さらに受動喫煙は子供の呼吸器疾患や中耳炎、**乳幼児突然死症候群**を引き起こすことが指摘されています。また、妊婦やその周囲の人の喫煙によって**低体重児**や**早産**のリスクが上昇します。

厚生労働省HPより

厚生労働省は9日、全国約5千カ所の医療機関から昨年12月24～30日に報告された**インフルエンザ**の患者数が1医療機関当たり11.17人となり、**注意報レベル**とされる**10人**を超えたと発表しました。

うがい、手洗い、マスクの着用忘れずに！

### （一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス [toiawase@urayaku.jp](mailto:toiawase@urayaku.jp)

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>