

ビタミンD検査【25(OH)D】



血液検査

ビタミンD不足は
骨粗しょう症の原因になるかも？

2,000円（税込）

■当てはまる項目はありませんか？

- ☐ 将来骨粗しょう症になる不安を感じている
- ☐ あまり運動や外出をしていない
- ☐ 喫煙・飲酒習慣のある
- ☐ 閉経を迎えた方

骨といえばカルシウム
じゃないのかしら？

■ビタミンD不足と骨折リスク

50歳以上の日本人女性を対象に行われた研究では、
ビタミンD濃度が10ng/mL未満の方の骨折リスクは30ng/mLの方の4倍以上であると発表されています。

(Tamaki j,et al;Osteoporosis Int,2017;28,1903-1913)

ビタミンDとカルシウム



骨を強くするためにカルシウムをたくさん摂取しても、ビタミンDが不足するとカルシウムが吸収できず、骨折しやすくなると言われています。

■ビタミンD1日の摂取目安

2020年度から5.5 μ g → 8.5 μ gに



日光浴
夏場(木陰)30分
冬場 60分



キノコ類
きくらげ2個
1.7 μ g



魚類
鮭1切れ
25.6 μ g

公益財団法人 骨粗鬆症財団HPより引用

ビタミンDと関係するのは骨だけじゃない？

多目的コホート研究から、
血中ビタミンD濃度が高いと
がんにかかるリスクが下がることがわかりました。
特に、肝臓のリスクが有意に
下がっていました。

(国立がん研究センター がん対策研究所
血中ビタミンD濃度とがん罹患リスクについてより引用)