

# ビタミンD検査【25(OH)D】 1,900円（税込）



## ビタミンD不足は骨粗しょう症の危険因子

ビタミンD【25(OH)D】を測定し、骨折リスクを予測します。

### ■ 次のような方には検査をおすすめします

- 最近背が縮んだ又は背中が丸くなった気がする方
- 閉経を迎えた方
- あまり運動や外出をしていない方
- やせ型体質の方
- 喫煙・飲酒習慣のある方

ビタミンDは脂溶性ビタミンで、魚などの食べ物からの摂取や皮膚に日光が当たった際に体内に取り込まれます。ビタミンDの主な役割はカルシウムの代謝調節です。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を吸収できず、骨折リスクが高まります。

### ■ ビタミンD不足・欠乏の判定指針

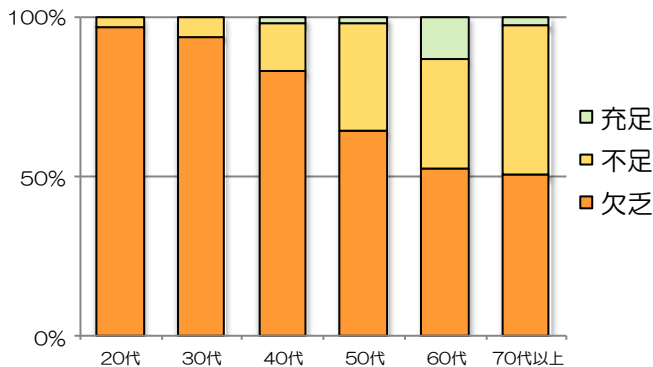
充足度評価	ビタミンD【25(OH)D】
充足	30ng/mL以上
不足	20ng/mL以上 30ng/mL未満
欠乏	20ng/mL未満

### ■ 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としたコホート研究によりビタミンD濃度と骨折発生リスクとの関係が報告されており、ビタミンD10ng/mL未満の方の5年後の骨折発生リスクは30ng/mL以上の方の4倍以上であることがわかっています。

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

年代別ビタミンD充足度(当会検討データ)



### ■ ビタミンD1日の摂取目安は 5.5 μg

  
日光浴  
夏場(木陰)30分  
冬場 60分

  
キノコ類  
きくらげ2個  
1.7μg

  
魚類  
鮭1切れ  
25.6μg

公益財団法人 骨粗鬆症財団HPより引用

 **新潟ウェルネス**

一般社団法人 新潟県労働衛生医学協会