

おすすめ健康情報

「ビタミンDとアトピー性皮膚炎」

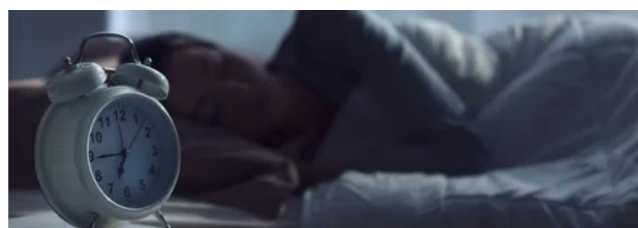
昨年、ビタミンD補給により子どものアトピー性皮膚炎の症状が緩和したという研究結果が発表されました。この研究は「Pharmacology Research&Perspectives」に掲載されているもので、重度のアトピー性皮膚炎を持つ小児86人を対象に実施されたもの。アトピー性皮膚炎の標準治療(局所1%ヒドロコルチゾンクリーム)に加え、ビタミンD3 1600IU/日またはプラセボの2グループに分け、12週間毎日、経口投与して症状緩和効果を試験しました。これまでの研究では、軽度～中等度のアトピー性皮膚炎へのビタミンDの効果を示唆されていましたが、今回の研究の結果、ビタミンDは重度のアトピー性皮膚炎へも効果があることが示されたそうです。なお、ビタミンDは日光(紫外線)に当たることにより皮膚で合成されず。紫外線の浴びすぎは問題ですが、まったく浴びないのも問題です。すべてを体内生成する場合に必要な日光浴時間は、紫外線の弱い12月の正午頃であれば那覇で8分、つくばで22



分、札幌で76分(日本ビタミン学会の機関誌「Journal of Nutritional Science and Vitaminology」掲載)。紫外線対策をしっかりとし、手のひらや腕・足などを日光に当てるなどの工夫もおすすめです。ビタミンDはもともとカルシウムなどのバランスを整えたり、骨の健康を維持したりするために働く栄養素。最近ではがんや糖尿病、免疫力アップ、妊活などの各対策に有用だと言われ、摂取の重要性について周知され始めています。ビタミンDは食事から摂ることができますが、必要十分な量を摂取するのは困難とのこと。そこでサプリメントなどで補助することで必要なビタミンDを補うことができます。ビタミンDを食事やサプリメントなどでしっかり摂取+日光浴で、美しい肌と健康な体を維持しましょう。

「日本人の睡眠満足度」

2021年3月19日は『世界睡眠の日』。今年のスローガンは「Regular Sleep, Healthy Future(規則正しい睡眠で、健康な未来へ)」とされ、「健康のためには規則正しい睡眠が重要である」という意味が込められています。2020年の世界睡眠調査*では、睡眠に満足している人はわずか49%という結果になりました。なかでも日本は32%と調査した13カ国中、最下位でした。そして“安眠をさまたげる行動”として浮上したのが、“ベッドにスマートフォンを持



ち込んでいる”こと。就寝前・起床時にニュースやメールチェック、SNS、動画視聴をしている事で就寝/起床の時間が安定しない事が睡眠の質を下げてしまいます。

スマートフォンは枕元に置かず目覚まし時計を使用し、質の高い睡眠を心がけてみるのはいかがでしょうか？

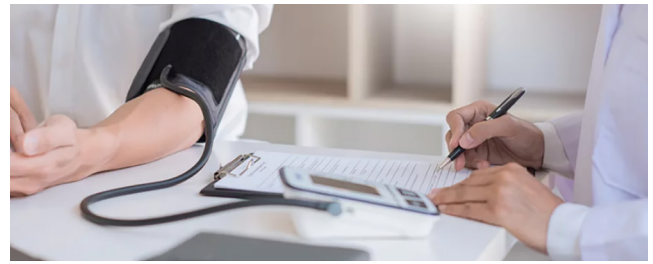
*フィリップス社が毎年実施する世界睡眠調査(global sleep survey)

健心コラム 「生活習慣病(高血圧)の検査基準値は?その予防は?」

第1章 検査基準値

血圧130mmHgをこえると血圧が高めといっている広告をよく見かけます。高めであるかもしれませんが、正常値ではないのでしょうか? 「高血圧は、喫煙と並んで、日本人の生活習慣病死亡に最も大きく影響する要因です。もし高血圧が完全に予防できれば、年間10万人以上の方が死亡せずにすむと推計されています。高血圧自体は、過去数十年で大きく減少しましたが、今なお20歳以上の国民の二人に一人は高血圧です。」(e-ヘルスネット 厚生労働省より) 高血圧は確かに生活習慣病死亡に大きく影響する要因でしょうが、「今なお20歳以上の国民の二人に一人は高血圧です」の部分に疑問を感じました。過去数十年で大きく減少して、二人に一人ですか。皆さんはどう思われますか? それでは高血圧の基準値ってどのように決めているのでしょうか。大きく分けて2つあるようです。

① 健康人のデータを集め、その検査値の分布から求めたもの



② 疾病の発症率などの疫学調査研究をもとに定められたもの

①は多数の健康成人に検査を行い、平均値から対象者の95%を含む範囲(平均±2SD)を基準範囲とするものです。肝機能検査や貧血検査などがこの方法で定められています。②は①の方法でも定められた基準値の範囲内であっても、病気を起こす可能性が高いのであれば、それは「正常」とはいえません。そこで、生活習慣病の基準値は、「有病率や将来疾病を起こす危険性に関する調査を参考にして、各学会が定めたものです」と「健康長寿ネット HP」に記載されています。それでは高血圧の基準は①、②のどちらでしょうか?もうお分かりですね。次回は高血圧の基準値についてお伝えしていきます。

三旺おすすめスイーツ

第6回 桜もち

ポカポカと暖かく、気持ちの良い季節となりました。春になると食べたくなる和菓子の1つに、「桜もち」を思い浮かべる方は多いのではないのでしょうか。関東の桜もち「長命寺」の発祥は、創業1717年。東京都墨田区の向島にある「山本や」が、桜の名所である隅田堤の桜の葉を塩漬けにして餅を包み、長命寺の門前で売り出したのが始まりです。(「長命寺桜もち」サイトより)そして関西の桜もち「道明寺」は、江戸の長命寺の人気にあやかり、江戸時代後期に誕生したようです。使用される道明寺粉の発祥は、1400年の



右が関西の「道明寺」
左が関東の「長命寺」

歴史を持つ菅原道真ゆかりの寺「道明寺」です。また、桜もちといえば塩漬けした桜の葉からする桜特有の香り。それは「クマリン」という成分です。クマリンは、抗菌作用や抗酸化作用に加え、血流を良くする作用などがあるとされています。桜もちを毎日何十個も食べる人は居ないと思いますが、クマリンは日常的に大量に摂取すると肝機能を弱めてしまう可能性があるため、食べ過ぎには気をつけてくださいね。

編集後記

春を感じると何か特別な事がなくてもワクワクしていつもと違う事をしたくなります。日光浴しながら桜もちを買いに行ったり、スマホから離れる時間をもっと作ってみようと思います。(史)

株式会社 三旺コーポレーション

住所 東京都港区麻布十番 2-8-14 2a
電話 03-3769-7538
FAX 03-3769-7539
WEB <https://sanoh-corp.jp/>
メール info@sanoh-corp.jp
受付時間 10:00 - 17:00

HPをチェック!

