

# ビタミンDの過剰摂取



ある雑誌に、ビタミンDの取り過ぎには注意とありましたが、なぜでしょう。



ビタミンDは、骨の形成に必要なカルシウム

の吸収ばかりでなく、心筋梗塞などのリスクを減らすなど、健康維持に重要な働きをします。だからといって、さすがに取り過ぎは注意です。ビタミンDの過剰は体内に蓄積して、血液のカルシウム濃度が上昇し、食欲不振、下痢や高血圧を生じたりします。また腎、血管などに沈着して腎結石がで

きたり、ひどい場合は腎不全になることもあります。もともとビタミンDは20分ほどの日光を浴びるだけでも必要な量ができます。これに毎日でなくても、魚やキノコなどの食品を足すだけで十分なのです。サプリメント？日焼け止めを塗らずに、毎日散歩しているあなたなら必要ないでしょうね。



不全になることもあり  
ます。もともとビタミン

Dは20分ほどの日光を浴びるだけでも必要な量ができます。これに毎日でなくても、魚やキノコなどの食品を足すだけで十分なのです。サプリメント？日焼け止めを塗らずに、毎日散歩しているあなたなら必要ないでしょうね。



朝倉病院  
理事長／院長  
田辺 裕久さん