

# 健康増進ニュース！

今年も残すところあとわずか！元気で新年を迎えましょう！

## うつ病、世界で3億5000万人超！！（\* \*）

少し前ですが10月10日の世界メンタルデーに合わせてWHO（世界保健機構）から発表されました。

なんと、うつ病を患っている人は、全世界の人口の約5%にあたる3億5000万人以上に上るそうです。また、年間100万人近く出ている自殺者のうち、大半の人がうつ病を患っていて、さらに出産をした女性の約2割の人が「産後うつ」を経験しているとしています。

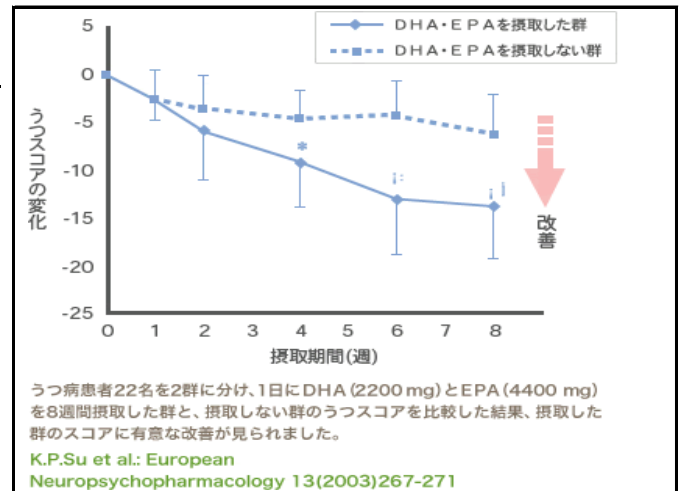
## 魚油(DHA・EPA)でうつ病の予防・改善！！

フィンランドのクオピオ大精神科の「A・タンスカネン医師らのグループが男女約3000人（25歳～64歳）を無作為に選び回答が得られた1800人について分析したところ、週に2回以上魚を食べる人はそうでない人に比べて、うつ病の危険率が0.63倍と低くなっている結果がでました。

また、2002年に行われた日中共同の疫学調査では血中のDHA・EPA濃度高い人は、低い人に比べて自殺未遂を引き起こす危険度が大幅に減ることがわかりました。統計的には、EPA濃度が高いグループは低いグループより自殺未遂の相対的リスク(危険度)が8分の1で、DHAの場合は5分の1と言うこともわかりました。

さらにNIAAA（米国立アルコール乱用・依存症研究所）

の研究グループが、イギリスの女性11,721人のデータを分析したところ、妊娠3期にオメガ3系脂肪酸(DHA・EPA)を多く摂ると、妊娠後8か月までにうつ病になる可能性が低くなると報告しています。



現在、欧米諸国をはじめとした先進国では「ブレインヘルス」や「ブレインフード」という言葉が盛んに使われ国民も一人一人が「脳の健康」と「脳の為の食事」ということに非常に高い関心を示しています。人間の脳は乾燥重量で約60%が脂質で、このうち50%～60%はリン脂質で構成され、そのうちDHAとアラキドン酸が約20%を占め絶妙なバランスで存在し、DHAはニューロンや神経細胞のを作るのに重要役割をはたしています。栄養療法の権威、米国のマイケル・レッサー医学博士は「神経細胞は主にオメガ3系脂肪酸(DHA・EPA)という脂質で作られるが、体内では作られないため食事で積極的に摂る必要がある」と言っています。

日常的にストレスにさらされがちな現在、脳の健康と脳の為の食事に気をつけ心も体も健康で元気に過ごしましょう！！

# 健康増進ニュース！

新しい年！今年一年元気で健康に乗り切りましょ〜〜(〇)／

## **ビタミンD不足！冬は特に用心！！** 日本経済新聞2012. 12. 9掲載から抜粋

ビタミンDは骨のもとになるカルシウムの吸収を助けるほか、大腸がんや糖尿病などのリスク低減

に関わるともいわれる。日光の紫外線を浴びることで皮膚で作られ、食べ物からも摂取できる。

**冬は夏に比べてあまり日に当たらないため、他の時期よりも少なくなる可能性がある。偏食や屋内にこもり**

**がちの人は特にバランスの良い食事を意識した方が良さそうだ。「これからの冬場は、それほど長くなくても**

**いいので外で日に当たり、魚など和食でビタミンDを積極的に摂取するとよい」と国立国際医療研究**

**センターの溝上哲也・免疫予防研究部長がすすめる。**

現在、世界で最も注目されている栄養素ビタミンD！！

もともと骨を作るために重要な栄養素成分として知られ

ていますが、世界各国で行われた研究により私たち

の健康に大きく関わっている事がわかってきました。

現在、欠乏症は大腸癌・乳癌をはじめ17種類もの癌

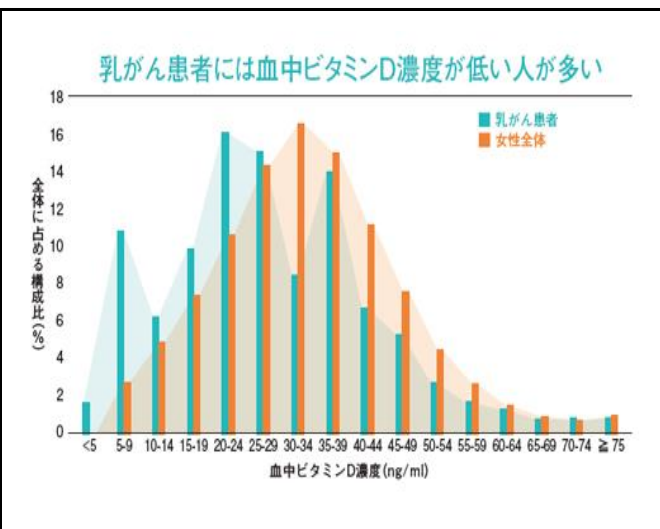
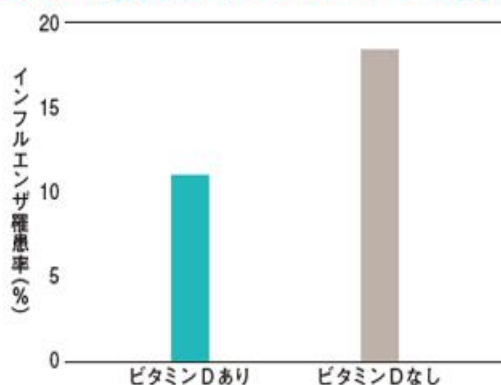
に関わると言われ、その他にも糖尿病・心血管疾患

自己免疫疾患・高血圧・精神神経疾患・喘息などなど

数えあげたらきりがなほど様々な病気と関連しているそうです。しかしビタミンDの不足は世界的な現象で、

欧米諸国ではビタミンDの摂取を推奨しています。私たち日本人も例外ではなく北緯35度東京以北では

### ビタミンD摂取がインフルエンザ予防に効果



冬の訪れとともにビタミンDの不足が始まり、インフルエンザ

などの流行と深い関わりがあることもわかってきました。

### **女性と高齢者は特に要注意！！**

冬場のビタミンD不足の大きな要因はやはり日光浴ですが、

美肌を気にするあまり紫外線を避ける女性と寒さのあまり

外出を避け家に閉じこもってテレビにかじりつく高齢者は

ビタミンD欠乏症に要注意といわれています。

### **欠乏症の対応と予防！！**

皮膚の下にはビタミンD前駆体があり、紫外線B波を受けるとビタミンD3を作りますので(A波では出来ません)

毎日適度な日光浴と魚を中心とした食事が重要です！ビタミンDには大きく分けてD2とD3の2種類があります。

私たちの身体で作られるのは魚に含まれる動物性のビタミンD3です。これは椎茸やキクラゲなどに多く含まれる

D2と比べ、身体に取り込まれると3倍以上の効力を持つと「米国国立健康研究所」は公式見解を出していますの

で、D3はお魚の油に多く含まれますので魚料理や魚油サプリメントなどで効率よく積極的に摂取しましょう！！

# 健康増進ニュース！

寒さ厳しい季節ですが気持はカラッといきましょう！

前回に続きビタミンDのお話でいきます！！m(\_)\_m

## NHKスペシャル「病の起源」第1集「がん ～人類が生んだ病～」

ビタミンDと癌の関係について詳しく放送されましたので内容をすこしご紹介してみたいと思います！！

現代社会ではついに2人に一人が癌になる時代の到来と言われています。

99%人と同じ遺伝子を持つチンパンジーがほとんど癌にならないのに対し非常に高い人間のがんリスク

放送内容はまず、がんのリスクを高めた要因を大きく3つに分けました！！

---

1番目の要因:精子が絶えず増殖できるように変化していき繁殖戦略が変化したこと。(内容割愛)

2番目の要因:FASという脂肪生産酵素による細胞の活発化と脳の巨大化。(内容割愛)

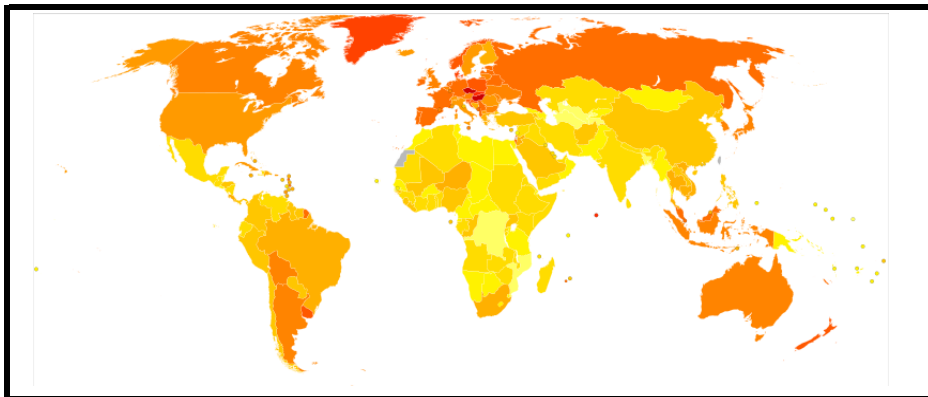
3番目の要因:紫外線によるビタミンDの不足によりがんのリスクが高まる。

---

では！3番目のリスクについて内容を確認していきたいと思います。

原因は6万年前のアフリカにありました。人口の増加により日差しの強いアフリカを出て地球の様々な場所へと移動していった人類。しかし、紫外線の弱い場所にも住むようになったことにより、紫外線で生成される

ビタミンDが不足するようになり、それががんのリスクを高めていったというのです。



左の図をごらん下さい。世界の大腸癌分布図です。年間を通して肌の露出時間が短い地域(色の濃い地域)つまり紫外線によるビタミンD3生成時間の短い地域に明らかに大腸癌が多くなっていることがわかります。

日本では北緯35度から北(東京以北)では11月から深刻なビタミンDの冬が来ると言われています。

寒くなると肌を隠し、オフィスや部屋にこもり外出が減り紫外線を浴びる時間と肌面積は間違いなく減ります。

また、夜勤で働く人たちのがんリスクはさらに高いと言われ、女性は乳がん、男性は前立腺がんのリスクが高くなることが報告されています。さらに睡眠に関係するメラトニンはがんの増殖を抑制するのですが、

夜間に電灯のしたで生活することでメラトニンの生成が減ってしまいがんのリスクを高めるそうです。

現在、ビタミンDの研究が進み不足は17種類の癌、自己免疫疾患、ウイルス疾患など挙げたらきりが無い

ほど私たちの健康に影響を与えることがわかっています。不足がちな地域や季節には積極的に食事から

摂取することで補うことができます。以前日本では11月になるとサケが卵を抱え遡上を始め、それらを食べ

ることで不足するビタミンDを一部補ってきました。現在では魚離れや海洋汚染の問題もありますので、

**ビタミンD3を多く含む魚油(DHA・EPAも含む)サプリメントを利用し健康に役立てましょう！**