

論文概要の和文様式

雑誌におけるタイトル: High frequency of vitamin D deficiency in current pregnant Japanese women associated with UV avoidance and hypo-vitamin D diet

和文タイトル: 妊婦の血中ビタミンD濃度の分布

ユニットセンター(UC)等名: 京都UC

サブユニットセンター(SUC)名:

発表雑誌名: PLoS One

年: 2019 月: 3 巻: 頁:

筆頭著者名: 金谷 久美子

所属UC名: 京都UC

目的:

現代人は屋外で過ごすことが極端に少なくなった。紫外線により皮膚で合成されるビタミンDは、骨関連だけでなく、他にも様々な働きがあることが知られるようになってきている。そこで、妊婦において紫外線にあたる頻度や血中ビタミンDの充足状況について調べた。

方法:

エコチル調査追加調査にて保存されていた血清のうち、2012年1,4,7,11月に採血されたものについて、血中25(OH)D濃度を測定した。追加調査で得られた紫外線にあたる頻度に関する回答等や、エコチル調査で得られた食事からのビタミンD摂取量やその他の背景因子と血中25(OH)D濃度を照合し、血中25(OH)D濃度の関連を探った。

結果:

血中25(OH)D濃度は、約7割の妊婦で骨代謝の観点から「不足」とされる20ng/mLを下回っていた。明瞭な季節変動があり、冬・春には9割の方で、夏・秋で5割の方が「不足」であった。(冬期以外では)15分以上屋外に出る機会が週に1~2日増えるごとに、また、食事からのビタミンD摂取が2 μ g/day増えるごとに、血中25(OH)D濃度は1ng/mL上昇していた。

考察:(研究の限界を含める)

多くの妊婦でビタミンDが不足している状況が明らかになった。特に日光のもとに出る機会が少ない妊婦で不足は深刻であり、冬季は9割の方で不足ラインを下回っていた。紫外線曝露は皮膚がんの危険因子でもあり過度な曝露は避けるべきであるが、現代の生活スタイルでは総じてビタミンDは不足しがちであると認識し、適度に日光にあたる機会が得られるようなライフスタイルを心がけることが必要と思われる。研究の限界:誤分類の可能性;紫外線にあたる頻度や食事内容については、妊婦の自己申告によるものである。

結論:

血中ビタミンD濃度は明瞭な季節変動を示し、冬春には9割の方で夏秋には5割の方で、不足ラインを下回っていた。冬期以外では15分以上屋外に出る機会が週に1~2日増えるごとに、また食事からのビタミンD摂取が2 μ g/day増えるごとに、血中ビタミンD濃度は1ng/mL上昇していた。