

●携帯電話の電源は切って！

クリニック内での携帯電話の使用は禁止です。電源を切ってからクリニックに入ってください。患者さんで小さなお子さんでペースメーカーを入れている子供さんがおり、お母さんが非常に心配されますので、携帯の電源は切っていただくようご協力お願いします。

●虫にかまれないようにしてください。虫に刺されるとストロフルス（痒疹）となり、非常に治りにくいので注意が必要です。ただし、虫除けスプレーは、だめです。皮膚に殺虫剤を塗ることになるので、皮膚状況が悪化します。虫にかまれるような場所に行かない、が正しいのです。

●花粉が飛ぶ時期になりました。アレルギーはリンクしており、花粉を吸うことで吸入抗原となり皮膚状況も悪化します。外出時マスク着用や外出後のシャワー、洗濯物を外に干さないなどの対策をお願いします。

●ホームページの指導書バックナンバーをご覧になるには以下のID（ユーザ名）パスワードが必要となります。

ID（ユーザー名）：torroad

パスワード：0783818727

ビタミンガイド 2

●ビタミンD

ビタミンの中で異色の存在ともいえるのが、ビタミンDです。そもそもビタミンは体内では作れない微量栄養素とされていますが、ビタミンDは紫外線に当たると皮膚で作られます。皮膚での合成と食物からの摂取で、体のさまざまな働きを支えているわけです。

第一の機能は骨を丈夫にすることですが、ほかにも免疫力アップ、高血圧や糖尿病などの生活習慣病リスクの低減、筋力維持、妊娠しやすいとの関係など、多彩な機能が報告されています。今、もっとも注目されているビタミンの一つです。

ビタミンDは丈夫な骨を作るのに欠かせません。骨の材料になるカルシウムの吸収を促進したり、血中のカルシウム濃度をコントロールしたりすることで骨の代謝を正常に保つ働きがあります。そのため、ビタミンDが足りないと骨が弱くなり、将来、骨粗しょう症になりやすくなります。

最近では幼児のくる病も目立ちます。ビタミンDの摂取不足や日光浴不足が原因と指摘されます。くる病は成長期にカルシウムなどが骨に十分沈着しないため、脚などの骨が軟化して変形する病気です。栄養事情が悪かった時代の病気と思われがちですが、近年、再び増加傾向にあります。

ビタミンDは骨だけでなく、筋肉にも働きます。高齢者では、血中のビタミンD濃度が高いと転倒しにくいという報告もあります。丈夫な骨と筋力を維持するためにも、ビタミンD不足にならないよう気をつけましょう。

ビタミンDを多く含む食品は、魚やキノコです。手軽さからいうと魚のサケが優等生です。日光に当たると増えるので、干物や干しシイタケは天日干しのものを選びましょう。