

ビタミンD ～紫外線を浴びて体内でもつくられる栄養素

ビタミンDが不足していると妊娠、出産に良くない影響を及ぼす可能性があることが知られるようになってきました。最近、日本女性の大多数がビタミンD不足の状態であるという報告があり、注意が必要です。

ビタミンDとは？

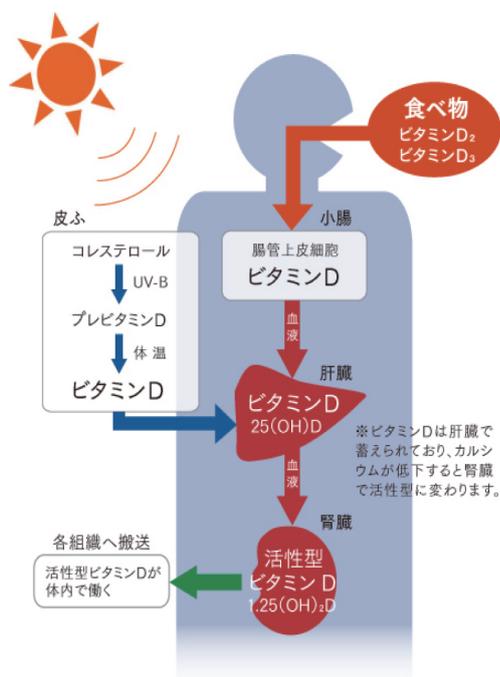
ビタミンDは、脂溶性(油に溶ける)ビタミンの一つで、キノコ類など植物由来のビタミンD₂(エルゴカルシフェロール)と魚介類など動物由来のビタミンD₃(コレカルシフェロール)があります。これまでカルシウムの吸収を促し、丈夫な骨をつくる働きが知られてきましたが、最近では、よい卵子をつくったり、子宮内膜を着床に適した状態にするなど、妊娠、出産にも深く関わっていることが多くの研究でわかってきました。

ビタミンDの多くは体内でもつくられます

ビタミンDは、食事(魚やキノコ等)から摂取しているだけでなく、紫外線を利用して皮膚でもつくられているので、ビタミンというよりもむしろホルモンに近い働きをしています。

体内でのビタミンDの代謝

日光にあたると皮膚でコレステロールから紫外線の働きでプレビタミンDがつくられます。その後、ビタミンDに変換され、肝臓に運ばれてビタミンDの充足度の指標とされている25(OH)Dとなり、腎



臓で活性型ビタミンD1,25(OH)₂Dとなることで作用が発揮されます。一方、食事から摂取したビタミンDは小腸で吸収されて肝臓に運ばれ、同様に腎臓で活性化されるようになります。

ビタミンD濃度の目安

ビタミンDの過不足を知る指標は血中25(OH)D濃度で、その基準(非妊娠時)は以下の通りです。

- 欠乏：20ng/ml 未満
- 不足：20～30ng/ml
- 充足：30～100ng/ml
- 過剰：100ng/ml 以上

日本人女性のビタミンDの充足状況

紫外線に当たる時間が少なかったり、食事からの摂取が不十分な場合は不足しやすくなります。日本人女性はビタミンD不足となっている割合が高いとの研究報告があります。

ビタミンDと妊娠、出産

これまでに以下のような研究報告がなされています。

- **多のう胞性卵巣症候群(PCOS)**
PCOS女性ではそうでない女性に比べてビタミンD不足の頻度が高かった。
- **体外受精の治療成績**
血液中や卵胞液中のビタミンD濃度が高い女性ほど体外受精の成績が良好であった。
- **子宮内膜(着床)環境**
卵子提供を受け、良好胚の移植を受けた女性においてもビタミンDが不足していると妊娠率が低い傾向がみられた。
- **妊娠・出産のリスク**
ビタミンDが低い妊婦では妊娠糖尿病、妊娠高血圧症候群、低出生体重児のリスクが高くなる傾向がみられた。