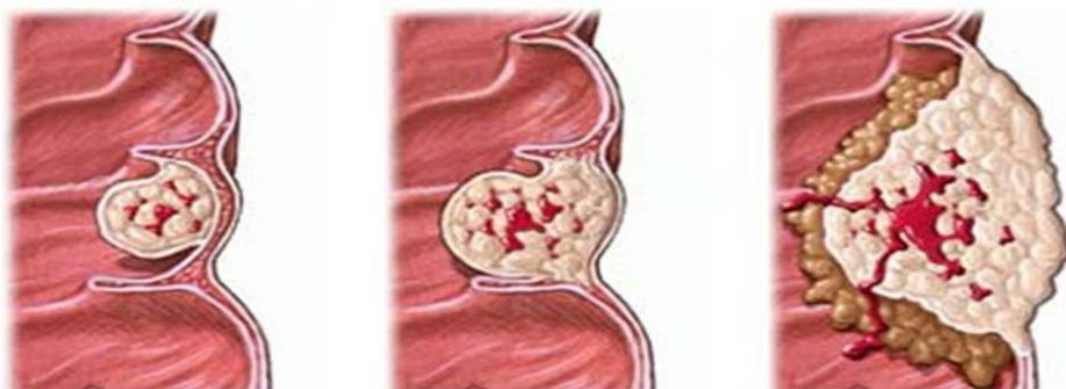


大腸がんのリスクとビタミンD 不足について

新たな研究で、ビタミンDの血中濃度が高いほど大腸がんになるリスクが低くなることが示され、詳細が「Journal of the National Cancer Institute」に掲載されました。

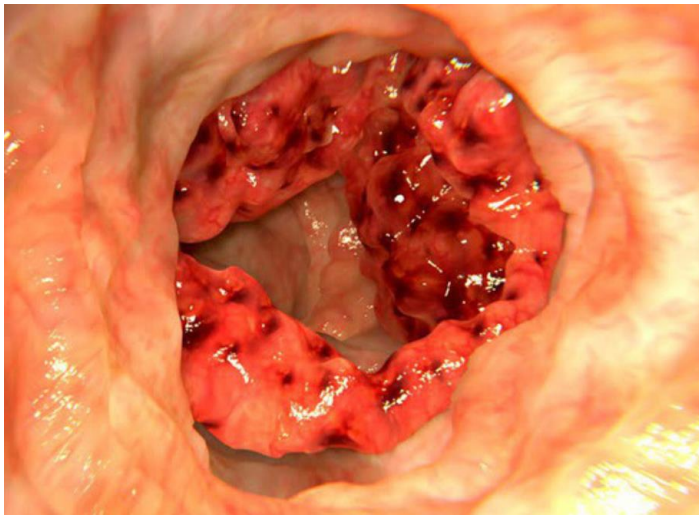


解析の結果、血中 25(OH)D 濃度が正常範囲だが低い (50~62.5nmol/L) 場合に比べて、ビタミン D が不足または欠乏 (血中 25(OH)D 濃度が 30nmol/L 未満) していると大腸がんになるリスクが 31%高いことが分かりました。



一方で、血中 25(OH)D 濃度が十分であると (75~87.5nmol/L および 87.5~100nmol/L)、大腸がんになるリスクはそれぞれ 19%、27%低下しました。

また、血中 25(OH)D 濃度が 25nmol/L 上昇するごとに、大腸がんになるリスクは女性では 19%、男性では 7%低下することも明らかになりました。ただし、血中 25(OH)D 濃度が 100nmol/L 以上になると、この効果は頭打ちになりました。



- ほとんどの人は普段の生活でビタミンDを十分に取れており、過剰摂取は逆に身体に悪影響を及ぼすためサプリメントの摂取は勧められません。