

メスプ NEWS

今月のテーマ

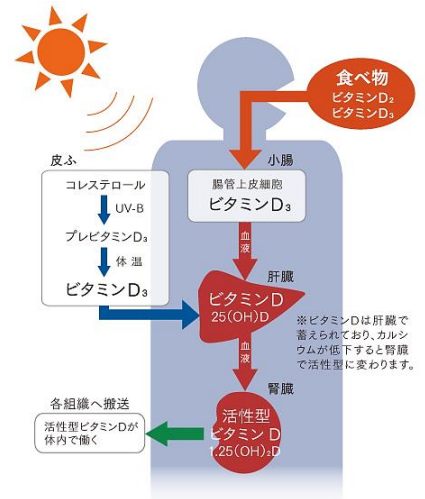
女性が気をつけたい病気・症状

～その5・ビタミンD欠乏症～

◆ビタミンDとは？

ビタミンDの主な役割は、強い骨の形成・維持に必要なカルシウムとリンの体内吸収を促し、丈夫な骨を作ることです。したがって、**ビタミンDが不足すると骨粗鬆症や骨折のリスクが高まります**。また近年、**糖尿病・認知症・がん**などの病気のリスクを減らしたり、**インフルエンザの発症リスクを軽減**させることや、**妊娠しやすい身体づくりのサポート**、**免疫力の低下により引き起こされるさまざまな身体の不調を予防・改善する効果が期待**できることが次々に報告されていて、注目を浴びています。美容面においても、**ビタミンD不足とニキビや白髪との関係が報告**されています。

女性に必須ともいえるビタミンDですが、**ビタミンDが含まれている食材はそれほど多くありません**。魚（**鮭・イクラ・しらす・サンマ**他）に多く含まれていますが、それ以外ではキノコ類と卵くらいです。また、ビタミンDは「サンシャイン・ビタミン」といわれており、紫外線（日光）に当たることで合成することができます。ビタミンDが含まれる食品は限られているため、紫外線からの合成の重要性が増しています。



◆過剰なUVケアが「ビタミンD欠乏」の原因に!?

近年は美肌ブームにより、外出をする際は万全なUVケアをしている人も多いと思います。特に夏場は女性を中心に極端に紫外線を避ける傾向があります。しかし、**紫外線カットのし過ぎは「ビタミンD欠乏」の原因になることが明らかになっています**。

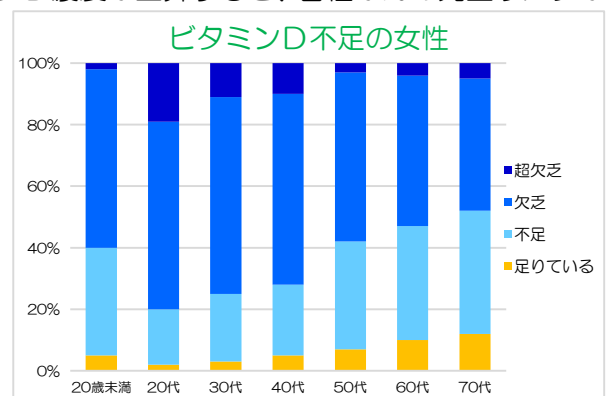
紫外線が皮膚の中にあるコレステロールの一種に作用すると、**ビタミンDの前段階の物質が産生**されます。その後、時間をかけてこの物質が**ビタミンD**となります。過剰なUVケアの結果、**ビタミンDの体内産生量が減少しビタミンD欠乏に陥るリスクが上昇**すると考えられています。行き過ぎたUVケアは、美肌は守れても、健康が守れなくなる可能性があるのです。



◆ビタミンD欠乏が体に及ぼす影響

ビタミンD欠乏は骨粗鬆症だけでなく、**糖尿病、高血圧、がん、歯周病、冬季うつ病**など様々な疾患のリスク上昇と関連していると報告されています。**血液中のビタミンD濃度が低いと、各種がんの発生リスクが上昇**することが発表されています（国立がん研究センター）。逆に**ビタミンD濃度が上昇**すると、**各種がんの発生リスクが低下**することも発表されました。ビタミンDには、**異常な細胞の増殖を抑え、生物の細胞が役目を終えて不要になると自ら死ぬ現象を促進する作用が確認**されています。この作用により、**がんの発生を予防する効果**があると考えられています。

また女性は男性と違い、**閉経後からビタミンDと関連する疾患リスクが上昇**します。より多くの女性が長く健康で働きつづけるためには、**食事から積極的にビタミンDを摂取**したり、**意識的な日光浴**をすることが大切です。



子宮頸がんを予防しましょう

◆子宮頸がんの罹患者数は増加傾向

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染によっておもに引き起こされるウイルス性のがんです。HPVは性交渉により多くの女性が感染・自然消失しますが、稀に感染が長く続く場合があります。前がん病変である「異形成」という段階を経て、そのうち数%の症例で子宮頸がんへ進展すると言われてています。



子宮頸がんは年間約1万人が罹患し、約2,900人が死亡しており、患者数・死亡者数ともに近年増加傾向にあります。特に20～40歳代の若い世代での罹患が増加しています。

HPV感染予防ワクチン(子宮頸がんワクチン)の導入が世界では進みつつありますが、日本での普及率は0.5%を下回っています。日本では2013年4月から、小学6年～高校1年に相当する女子を対象に、子宮頸がんワクチン接種が原則無料の定期接種となっています。しかし、接種後に体の痺れや痛みといった副反応が報告されたとして、厚生労働省は2013年6月から積極的な接種の勧奨を中止しています。そのため、子宮頸がんの罹患者数は今後も増加が続くと予想されます。また、一度HPVに感染した人では、ワクチンによる予防効果を得られません。

◆子宮頸がん抑える化合物を京都大学が開発、治験開始へ

2018年5月に、子宮頸がんの発症を抑える抗ウイルス性の化合物を開発したと、京都大学の萩原正敏教授(化学生物学)らのチームが発表しました。研究では、HPVに感染させた人の上皮細胞に、体外での実験でこの化合物を投与すると、HPVの増殖が抑えられたと報告されています。人の子宮頸がんを移植したマウスに化合物を投与した場合も、増殖が3割抑制され、副作用は確認されませんでした。

2019年6月には、この化合物を人に投与し、安全性や有効性を調べる治験を開始したと発表されています。化合物は膣に挿入する錠剤タイプで、患者自身で投与できるため連日通院する必要もありません。ウイルスの増殖抑制などを検証する計画で、安全性や有効性が確認できれば、3年後をめどに薬事承認を目指しているとのこと。子宮頸がんワクチンは接種による健康被害の訴えも出ており、接種率は低迷しています。子宮頸がんの新たな予防薬候補になると期待されています。

◆定期検診も心がけましょう

メスプの子宮頸がん検診、HPV検査は、自分で膣の中に綿棒のような器具を入れて細胞を採取して郵送するだけです。リラックスした状態で検査でき、痛みもなく簡単です。性交経験のある20歳以上の女性は、2年に1回は子宮頸がんの検診を受けることが推奨されています。子宮頸がんは早期にはほとんど自覚症状がありません。定期的な子宮頸がん検診を受けていれば、がんになる前の状態を発見し、治療することが可能です。

科学的に立証されている「ことわざ」

～嘘つきは泥棒の始まり～

ハーバード大学のノートンは、本物のブランド品と伝えたAグループ、本当は本物なのに「偽物」とあえて伝えたBグループ、何も伝えないCグループの3グループに、正解率に応じて報酬がもらえる数字を使ったテスト実験を行いました。その正解数を自己申告制にしたところ、なんとBグループの71%が、ウソの正解数を報告しました。

この実験により偽物を身にまわっていると感じると、言動も嘘っぽくなることが示唆されました。言葉のウソ以外に、所持品やアイテムも偽物で固めていると、不誠実な人間になってしまうのです。泥棒はないにしても、嘘つきは詐欺師の始まりかもしれませんね。

今月の迷曲 vol.16

(youtubeで見られます)
ひこうき雲 / 荒井由実



(by 桜餅の葉っぱ)