

きらめき⁺プラス

Volunteer

2021 December Vol.91



大切なのは未来の自分

渋谷 幸靖

人生はショートステイ

白井 貴子

障害や難病を持つ人だって働きたい、働ける

福寿 満希

病気は治すものではなく

予防するもの

ふるたクリニック
メデイカルブランチ表参道
古田 一徳



毎回のテーマ ビタミンC その働きは？

ワクチン接種が始まっていますが、ワクチンを接種した人に強いアレルギー反応であるアナフィラキシーが確認されたり、さらには緊急事態宣言の再延長や死亡リスクが高いといわれる変異株の出現など、未だ終息が見えてきません。コロナウイルス感染拡大防止のため自粛が続く今、多くの方がこれまでにならないストレスや不安を感じていらつしゃるかと思えます。ストレスは目に見えませんが、体にさまざまな悪影響を及ぼします。そこで役立つのがビタミンCです。

今回は、ビタミンCについてお話しいたします。

.....

ビタミンCとは？

水に溶ける水溶性ビタミンのひとつビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに抗酸化作用をもつ栄養素で、体のダメージから細胞を守るのを助ける働きがあります。

美容効果や免疫力を高めて風邪をひきにくくする効果、ストレスに対する抵抗力を高める効果など、さまざまな働きをします。

ビタミンCの主な働きは次の通りです。

- ・コラーゲンをつくる
- ・免疫力を高める
- ・ステロイドホルモンをつくる
- ・鉄の吸収を助ける
- ・酵素の働きを助ける

- ・メラニン色素をストップする

ほとんどの動物は身体の中でビタミンCを作ることができませんが、ヒトや一部の限られた動物だけはビタミンCを作ることができます。

つまり、人間は身体の健康を維持するために、ビタミンCを野菜や果物を中心とした食べ物から摂取する必要があります。

また、ビタミンCはからだの中に貯めておくことができないので、一度に大量に摂取しても尿と一緒に排出されてしまいます。そのため、一度に大量に摂るのではなく数回に分けての摂取が理想的で、朝昼晩の食事の直後に摂るのが効率的な摂取方法といえます。

では、どれだけ摂取するのが効果的なのでしょうか。

厚生労働省から出されている「日本人の食事摂取基準(2020年版)」によると、成人におけるビタミンCの推奨摂取量は100mg/日(余分に摂取しても排泄されるため、上限摂取量は設定されていません)です。

よく食品に表記される、レモン

一個分は20mgなので、一日に摂るのは難しいと思われるかもしれませんが、ビタミンCはレモンだけでなくさまざまな食品から摂取することができます。ご紹介する食品を参考に、十分な量のビタミンCを摂るよう心掛けてください。

ビタミンCを多く含む食品

ビタミンCは別名「アスコルビン酸」と呼ばれていて、柑橘系のフルーツや緑黄色野菜に多く含まれています。

〈ビタミンCを多く含む主な野菜〉
乾燥パセリ 赤ピーマン ブロッコリー カリフラワー ピーマン 菜の花 レンコン ジャガイモ ゴーヤ など

〈ビタミンCを多く含む主な果物〉
アセロラ グアバ ゆず キウイフルーツ レモン 柿 オレンジ はっさく グレープフルーツ イチゴ パパイア バナナ など

サプリメントは、ビタミンCを摂取するにはとても手軽で便利な方法ですが、医薬品と違い成分の含有量や品質に規制や基準はなく、中には無承認無許可の医薬品成分が含まれた製品もあり、健康

被害もしばしば報告されています。使用の際にはかかりつけ医、医療機関などにご相談することをおすすめします。

ビタミンCの不足と壊血病

ビタミンCが不足すると、疲れやすくなる、免疫力が低下して風邪や感染症にかかりやすくなる、肌のハリが失われる、貧血になりやすくなる、といったことが起ります。

さらに、ビタミンC不足の状態が長期にわたると「壊血病」を発症する恐れもあります。

壊血病は大航海時代に船乗りたちの間で最も恐れられていた病気で、粘膜や皮膚のあちこちから血

液が吹き出して死に至る恐ろしい病気です。

壊血病の症状として疲れ、だるさなどが早い時期に見られるようになり、一〜二カ月ほどすると内出血を起こしやすくなったり、歯茎から出血がみられたり、歯が抜けるようになり、関節が痛くなったり、気分に変化が見られたりします。さらに病気が進むと浮腫を起したり神経障害が見られるようになり死に至ります。

ただし、一日10mg程度摂取していれば壊血病のような重度の欠乏症にはならないとされていますので、日頃からバランスの良い食事を心がけていけば深刻な症状に陥る心配はないといえるでしょう。

現代社会では仕事の忙しさから偏食に陥りがち、という方も多いのでは？ 皆さんも一度、食生活を見直してみたいかがでしょうか。

まとめ

私たちは、気づかないうちにビタミンC不足状態に陥っていた可能性があります。重度のアルコール依存や一人暮らしのお年寄りな

ふるたクリニック
 神奈川県川崎市麻生区百合丘1-19-2
 司生堂ビル1F
TEL : 044-959-5116
 診療時間、治療法など詳しい情報はHPでご確認ください。

メディカルランチ表参道
 東京都港区北青山3-9-7表参道M&Nビル3F
TEL : 03-5774-2057
 診療時間、治療法など詳しい情報はHPでご確認ください。

ど、偏食が原因で知らず知らずうちにビタミンC欠乏に陥る場合もあります。また、タバコを1本吸う毎に25mg(レモン1個以上)が破壊されると言われています。喫煙の習慣がある方はビタミンCの積極的な摂取を心掛けてください。

日頃より身体に不調がある場合は、ビタミンC欠乏症予備軍の可能性もあります。気になることがあれば、かかりつけ医や医療機関に相談してみてください。

こうした時期だからこそ、ビタミンCを多く含む食材を意識的に摂りたいですね。