

人生100時代！寝たきりにならないためのドック始めます！！
詳しくは背骨ドックのパンフレットをご参照ください！！



今週の **花言葉**

グラジオラス

密会

カーネーション

敬愛

トルコキキョウ

希望

松田院長からあなたへ 耳より情報！

■風邪を引けない時に摂るべきは何？

BMJ. 2017 Feb 15;356:i6583. doi: 10.1136/bmj.i6583. Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data.

仕事や試験、旅行など大事な予定を控え、「絶対に風邪を引きたくない」というタイミングがあります。風邪にはビタミンCがいいと言われていますが、ビタミンDの摂取と風邪などの急性気道感染症に関する研究結果が報告されたので紹介します。

■25件、1万933人のデータを調査

研究グループは、ビタミンDのサプリメントが急性気道感染症にどのような影響を及ぼすかについて検討した過去の25件、1万933名のデータを統合的に解析。ビタミンD摂取群では、ビタミンDサプリに似せた偽サプリメントを摂取した群に比べて、急性気道感染症のリスクが12%低下。大量摂取をしていなかった15件の試験についての解析ではビタミンD摂取群では、偽サプリメント摂取群に比べて、19%低下していました。

■ビタミンDサプリメントの摂取は、急性気道感染症を予防する！

研究グループはビタミンDサプリメントの摂取は、ビタミンDが不足気味の人や、一度に大量のビタミンDを摂取しない人で高い効果が得られたと結論しました。

★院長よりメッセージ

風邪対策には、**ビタミンDのサプリメントがよさそうですね！**水分補給やたっぷりの睡眠と併せて試してみるのもいいかもしれません。気温の変化が大きい今の季節は体調を壊しやすいですね。ビタミンDを摂取して乗り切りましょう♪