

H26年度の脳ドック助成金は、3月31日が締め切です。
3万円の助成金制度をご希望のかたは、3月31までにご予約をお済ませください。



今週の **花言葉**

スイートピー 門出
麦 希望
カーネーション 母の愛

松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆ビタミンDが多いと運動能力アップする？

The British journal of nutrition

ビタミンDはカルシウム代謝に加え、骨や皮膚等に良い働きをもたらします。特に活性型ビタミンD3は骨粗鬆症の治療薬としても使用されています。今回は「**運動能力とビタミンDの関連**」についての論文を紹介します。

■室内自転車を用いた運動での測定

2つの集団追跡調査から、計2,127人のデータを分析しています。研究参加者に室内用自転車を用いた運動を行ってもらい、酸素消費量などの運動能力と、血中のビタミンDの指標である**25ハイドロキシビタミンD**濃度を測定しています。

■25ハイドロキシビタミンDが高いと運動能力が高い

血中25ハイドロキシビタミンD量は、心肺運動能力におけるパラメーターと正の相関を認め、高25ハイドロキシビタミンDレベル（4分位群の最上位）は、低レベルの被験者（4分位群の最下位）と比べ最大25%の高い運動能力を示した。つまり、**血中の25ハイドロキシビタミンDが高いと、運動能力も高くなる**傾向が示されました。

★院長よりメッセージ

ビタミンDは骨や皮膚に加え、神経や免疫系、筋肉にも作用する事が知られていますが、**運動との関係もありそう**ですね。血中の25ハイドロキシビタミンDを測定希望の方はスタッフに声をかけて下さい。ただし、**保険適用ではありません**（涙