

小林平大の  
がん治療の  
進化を  
目撃せよ!



第12回

紫外線はほんとうに  
悪者か？ サーファーに  
花粉症がないカギを  
握るのはビタミンD

ビタミンDというと、カルシウムの吸収を促進して骨を作る重要な働きをするビタミンというイメージが強いと思います。しかし、昨今の世界中の研究で、ビタミンDは一般的なビタミンの枠を超えてさまざまな病気を予防・治癒する生体内ホルモン的一种ではないかとさえいわれはじめています。

日本機能性医学研究所所長で医師の齋藤糧三先生の著書に『サーファーに花粉症はない』（小学館）という本があります。「日光浴によって紫外線（UVB）をたくさん浴びている人はビタ

物質ではなく不純物であることが判明したために取り消されました。

六種類の中で人にとって必要なビタミンDはD<sub>2</sub>（エルゴカルシフェロール）とD<sub>3</sub>（コレカルシフェロール）の二つです。ビタミンD<sub>2</sub>は主にキノコなどの食材を通して人体に摂取されます。ビタミンD<sub>3</sub>は太陽光に含まれる紫外線によって皮膚の角化細胞（ケラチノサイト）によって体内で合成されます。

現在、ビタミンD<sub>2</sub>やD<sub>3</sub>はサプリメントとして摂取できますが、体内でより効果が高いのはビタミンD<sub>3</sub>であることが分かっています。サプリメントでビタミンDを摂取するのであれば、カプセルタイプのD<sub>3</sub>を購入することをおすすめします。

ビタミンD<sub>2</sub>もD<sub>3</sub>もそのままの形では体内で働くことができません。ビタミンDは通常、体内に入るとまず肝臓で酵素によって25(OH)Dという形に変換されます。その後、25(OH)Dは血液中を巡り、主に腎臓で1,25(OH)<sub>2</sub>Dという活性型に変換されて初めて人体のさまざまな組

ガンもアレルギーも  
自己免疫疾患も慢性病も  
ビタミンD不足が原因だった？

ミンDの生産量が多く健康的であること」「花粉症などのアレルギー疾患になりやすいこと」を伝えたいという思いからつけられたタイトルでしょう。

実は、花粉症だけでなくガンの発症や進行、予防にもビタミンDの血液中濃度が大きく関係しているというデータが世界中で報告されているのです。医師で医学博士の古川健司先生の著書『ビタミンDとケトン食 最強のがん治療』（光文社）の巻頭には、次のような記載があります。

「がんの治療には、ビタミンDの血中濃度を正常範囲の30ng/ml以上にすることが重要です。また、がんをはじめ、糖尿病、認知症、インフルエンザ、アレルギー、骨粗しょう症、脳卒中、

心筋梗塞、高血圧、うつ病など、すべての現代病の予防のために、ビタミンDの血中濃度は30ng/ml以上を維持することが求められます」

血液検査でビタミンD（25(OH)D）の血中濃度が20ナノグラ/ミリリットル未満は欠乏症で、くる病など疾患の危険性があります。また、30ナノグラ/ミリリットル未満はビタミンD不足というのが世界的に共通した認識です。しかし現在、ハーバード大学で行われた先進的な医学研究などでは、40ナノグラ/ミリリットル以上がガン予防な

どの健康指標として重要ではないかとの議論が行われています。なお、ビタミンは「体に必要なたんぱく質であり、かつ体内で生産できないために体外からの摂取を必要とするもの」と定義さ



古川健司先生の著書『ビタミンDとケトン食 最強のがん治療』（上。光文社）と、齋藤糧三先生の著書『サーファーに花粉症はない』（下。小学館）

織で働くことができるのです。

なお、ビタミンDの大部分は25(OH)Dに代謝されて血液中で長時間循環するため、栄養素としての生体内におけるビタミンDの過不足の指標はこの25(OH)Dで測ります。一方、1,25(OH)<sub>2</sub>Dはカルシウム代謝異常の指標として測定され、一般的に骨粗鬆症の治療などで利用されます。

いまや、ビタミンDはさまざまな病気に対して予防的に働くホルモンのような物質であることが分かってきています。具体的には、活性型ビタミンDである1,25(OH)<sub>2</sub>Dが人体のほぼす

べての組織で遺伝子の発現をオン・オフするスイッチの役割を果たしていることが判明したのです。1,25(OH)<sub>2</sub>Dによって調整を受ける遺伝子は1000種類以上もあると考えられ、体内のカルシウムや免疫系を調整してガンの発生率を抑える働きはその代表格といえます。

実際、多くの疫学研究で日光を浴びる時間が長いほど、一部のガンの発生が明らかに低いことが分かっています。日光浴とガン抑制の関連性を調べる研究が世界中で行われており、ビタミンDが強力な抗ガン作用を持つことはすでに疑いの余地がないほどになっています。

日光浴といえば、二十世紀初頭に抗生物質が登場するまで「不治の病」といわれた結核の唯一の治療法でしたが、結核治療と日光浴、つまりビタミンDとの関係が百年以上の時を経て解明されつつあります。体内でさまざまな細菌や真菌、ウイルスなどを退治する「天然の抗生物質」とも呼ぶべき二つのたんぱく質である「カテリジン」と「ディフェンシンβ2」の活性に1,25(OH)<sub>2</sub>Dが関わっていることが判明したのです。日光を浴びて皮膚のケラチノサイトを産生された1,25(OH)<sub>2</sub>Dは、体内で天然の抗生物質であるカテリジンとディフェンシンβ2を活性化し、体内の結核菌を退治していたのです。

【こぼやし・ひでお】

東京都八王子市出身。幼少期に膠原病を患い、闘病中に腎臓疾患や肺疾患など、さまざまな病態を併発。7回の長期入院と3度死にかけた闘病体験を持つ。現在は健康者とほぼ変わらない寛解状態を維持し、その長い闘病体験と多くの医師・治療家・研究者との交流から得た予防医療・先進医療・統合医療に関する知識と情報を日本中の医師と患者に提供する会を主催して活動中。一般社団法人日本先進医療臨床研究会代表理事（臨床研究事業）、一般社団法人国際和合医療学会理事・事務局長（統合医療の普及推進）などの分野で活動中。