

マンスリー・ヘルシートピックスのコーナーです。ここでは、私達が、**お知らせしたい事・話題のトピック**などを紹介しています。日比谷診療所・女性医療スタッフ（薬剤師・看護師・歯科衛生士）が、交替での投稿となります。今回は、歯科衛生士の投稿です。

テレワークの皆様へ *Let's have a short break!* ⑥ ～免疫力をアップする為に②：ビタミンCを深掘～

はじめに、新型コロナ感染症で亡くなられた国内外の方々、衷心よりご冥福をお祈りします。加えて、全人類の息災安穏を祈念する共に、最前線で対応に当たられている医療従事者へ、誠に感謝します。

テレワークされている読者の皆様、本日もマンスリーの日比谷診療所だよりを特別版（Extra）としてお送りします。少しでも息抜きになれば幸いです。

緊急事態宣言解除にあたって

5月25日、政府は、「改めて感染状況の変化等について分析・評価し、全ての都道府県に緊急事態の解除をしました。今後は、国民が相互に連携しながら、**3つの密の回避・人と人との距離の確保・マスクの着用・手洗いなどの手指衛生**をはじめとした基本的な感染対策の継続など、感染拡大を予防する「新しい生活様式」を社会経済全身に定着させていく必要がある」との声明を公表しました¹⁾

これを受けて、当社のシンクタンクである経済研究所も新型コロナウイルスによる生活と意識の変化に関する調査の結果を公表しています。そのうち健康編の内容が、今回のテーマにマッチしているので、一部ご紹介します。

「新型コロナウイルスの感染拡大は、健康状態や生活習慣にもさまざまな影響を及ぼして、最近「生活が不規則になったと感じている」「食生活が不健康になったと感じている」にあてはまる（あてはまる、どちらかといえばあてはまる）と答えた人は、それぞれ**32.2%、29.6%**と、3割程度の人が生活全般や食生活の乱れを感じています。また、最近「運動不足だと感じている」と答えた人は**71.7%**にも及びました。

「体力が落ちたと感じている」「体重が増えたと感じている」人もそれぞれ**59.7%**、**52.0%**と半数を超えています。新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため家の外に出る機会が減った結果、運動不足になって体力が落ち、いわゆる“コロナ太り”に陥っている人が相当数いることがわかります。そうした現状を受けてか、「身体を動かすよう心がけている」人も**56.9%**と半数を上回っています。一方、「運動不足を解消する方法がわからない」と答えた人も**42.9%**と少なくありません。家の中や“3密”を避けられる屋外などでできる運動に関する情報がより求められているといえるでしょう」²⁾

新しい日常・生活様式に備えて、免疫力をアップさせる事が重要です。前回その1つであるタンパク質に関して深堀しました。今回のテーマである、ビタミンCの摂取も免疫力アップに役立ち、新型コロナ感染症予防に効果的であるとの情報を入手しました。以下、ご紹介します。

ビタミンCの詳細³⁾



ビタミンCは、水溶性ビタミンで、正式名をアスコルビン酸といます。その歴史は古く、大航海時代（15世紀～17世紀半ば）におよびます。当時、長距離を航海する船員が壊血病（コラーゲンでできている血管が脆くなり全身から出血しやすくなる病気）で亡くなることが多く、その予防にオレンジなどの果汁が効果的であったそうです。ビタミンCは、体内で生成できず食事から摂取する必要があります。

1. 主な働き

- コラーゲンの生成
血管・骨・腱・皮膚・爪などの結合タンパク質であるコラーゲンの生成に必須
- 免疫力強化
細菌・ウイルスに対抗するインターフェロンを増やす効果がある

- 抗酸化作用
生体内で発生する活性酸素を除去する
- 抗ストレス作用
ストレスに対抗するホルモン生成に必須
- 抗セレスタミン作用
アトピーや花粉症の症状を抑制する働きがある（但し大量摂取が必要）
- 美白効果
メラニン生成を抑制する働きがある

2. 1日の摂取量（推奨量）

男女ともに**100mg**です。妊婦は、それに+**10mg**、授乳婦は+**45mg**となっています。ちなみに通常の食事による過剰症の報告はない為、耐用上限量は、定められていません。風邪を引いた時などは、ビタミンCの血中濃度を保つ為に、サプリメントなどで1日数回に分けて摂取することをおすすめします（**1,000mg**を3時間おきに摂取）飲料からの摂取は、糖質を考慮してください。

3. ビタミンCの不足による影響

- 壊血病、コラーゲン形成低下、**歯肉出血**、**歯肉色素沈着**、骨形成不全、皮下出血、貧血等をもたらす
- 血管の結合組織が弱くなる為、**出血**しやすくなる
- ストレスが多い、**喫煙している**、風邪を引く等で、ビタミンCは体内での需要が高まり大量に消費される

ここで、歯科的に注目すべき項目を**青字**で示しましたが、口腔の健康にビタミンCが密接に関係しています。歯周病に罹患すると、まず歯肉出血が認められます。歯周病原菌の排出する毒素が毛細血管にダメージを与えるからです。一方、喫煙者は、歯周病に罹患していても出血しづらく病気のサインを見落としリスクがあります。喫煙者は、禁煙はもとより、歯科医院でのプロフェッショナルケアと適切なセルフケアに

加えて、ビタミンCの摂取をおすすめします。

以下、喫煙が口腔内に与える影響をお伝えします。

◆ ニコチンの血管収縮作用

歯肉の血流が悪くなり酸素や栄養が欠乏したり、老廃物の除去がうまくできなかつたりする

◆ 歯肉の線維化

歯肉が線維化し出血など歯周病の典型的な症状が出にくいので自覚症状に乏しい（歯周病であることに気づきにくい）

◆ 白血球の機能抑制

歯周病菌と闘う白血球の機能が50%も減少する

◆ 歯肉の修復機能に対して悪影響を与える

歯周病治療に必要な線維芽細胞の働きを抑制するため治癒に対する反応が鈍くなる（適切なケアをしても成果が顕れにくい）

◆ 歯肉にメラニン色素が沈着し赤黒くなる

4. ビタミンCの効果的な摂取方法

ビタミンCは、免疫力をアップするけれど、大量に摂取しても尿から排出されてしまう、と聞いたことがありますか？実は、排出されるまでの間に体内の様々な組織に行き渡っているそうです。体内でビタミンCが使われる優先順位は、個体差がありますが、高濃度に保つことにより全身に不足がないよう補うことは、病気などの予防に備えることができます。

美白の点から、脂溶性のビタミンCの摂取もおススメです。これは、通常のビタミンCの3倍以上の効果があるといわれています。ビタミンCにパルミチン酸を結合したもので、美容液などにも使われています。特にコラーゲンの合成効果や抗酸化作用が高いそうです。脂溶性ビタミンCは、ゆっくり吸収されるので、血中濃度が高くなるのに時間がかかります。体調が悪い時など、血中濃度を早く高めたい時は、通常の水溶性ビタミンCを、美白効果を期待する時は、脂溶性ビタミンCを摂取しましょう。

昨今、前述したビタミンCの即効性を狙いとして、高濃度ビタミンC（12.5～25g）の点滴を行なうクリニックも増えてきました。



免疫力をアップする為の第2弾として、今回は、ビタミンCの詳細をお伝えしました。サプリメントなどで簡単に取り込めますね。含有量は、パッケージに記載されているので、ご確認ください。次回は、第3弾としてビタミンDの紹介を予定しています。

New Normalに向けてStay Healthy♪

*参考文献（いずれも6月9日アクセス）

1. 新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針。令和2年3月28日（令和2年5月25日変更）新型コロナウイルス感染症対策本部決定
https://corona.go.jp/expert-meeting/pdf/kihon_h_0525.pdf
2. 第2回 新型コロナウイルスによる生活と意識の変化に関する調査（健康編）
http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/pdf/ldi/2020/news2005_04.pdf
3. 山本 典子、山本 義徳：食育のための実践栄養学講座。DHstyle, 1月号：68-70, 2019.