

## 25-ヒドロキシビタミンD<sub>3</sub> 摂取で風邪の症状が軽減する可能性を確認

株式会社ファンケルは、研究会「25OHDを考える会」(代表世話人・折茂 肇先生)との共同研究で、ビタミンDの代謝物である25-ヒドロキシビタミンD<sub>3</sub><sup>(※1)</sup>(以後25OHDと表記)を摂取すると、風邪(上気道感染症)の症状を軽減する可能性を確認しましたのでお知らせいたします。この研究成果は風邪の予防にも応用できるものと考えています。

本研究結果は、欧州の学術雑誌「The Journal of Nutrition, Health & Aging」に掲載されています。また、本年8月にシドニーで行われる「The 5th International Vitamin Conference 2018」でも発表する予定です。

(※1) 25-ヒドロキシビタミンD<sub>3</sub>(25OHD):ビタミンDの代謝物のひとつで活性型ビタミンDとも呼ばれる。ビタミンDの代謝物の中で最も生理活性が高いことが知られている。

### <研究結果>

血中の25OHD濃度が不足または欠乏(30ng/mL以下)と判断される45歳から74歳までの日本人男女250人に対して試験を行いました。試験方法は、25OHDを10μg含むカプセル、または25OHDを含まないカプセルをプラセボとし、16週間続けて摂取していただきました。同時に、風邪の症状に関する専門の調査用紙を使用して風邪症状の有無、症状の程度、生活の質(=Quality of life/以後QOLと表記)を調査しました。

試験に参加いただいた250人のうち、摂取開始時から風邪をひいていた人などを除外した225人の調査データを解析しました。その結果、摂取期間中に確認された風邪のひき始めから症状がなくなるまでの最も長い罹患期間の中央値<sup>(※2)</sup>が25OHD群で10日間、プラセボ群では13日間と25OHDの摂取によって、風邪の罹患期間が短縮する傾向が見られました(図1)。また、風邪をひいた際の症状とQOLのスコアがプラセボ群と比較して、25OHD群で有意に低く、25OHD摂取が風邪の症状の軽減やQOLの向上などにつながることを推察されました(図2)。

これらの結果から、25OHDを継続的に摂取することが、風邪をひいた際の症状を軽減し、早期治癒に役立つ可能性があることが分かりました。

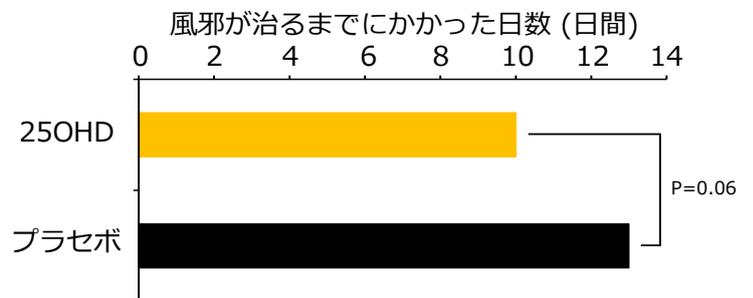


図1 摂取期間中の最も長い風邪の罹患期間

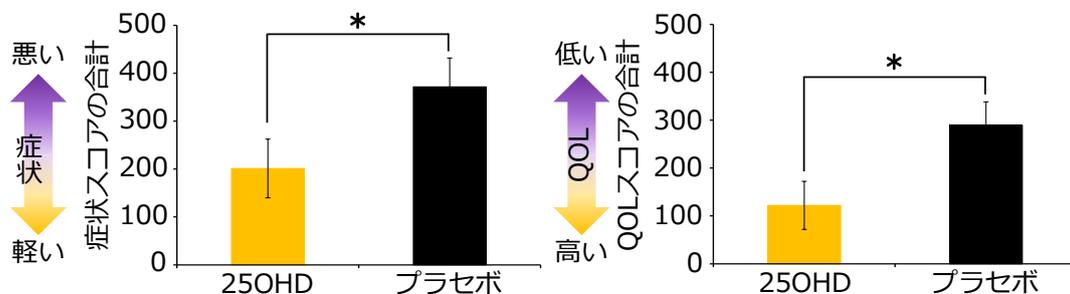


図2 風邪をひいた際の症状スコアとQOLスコア

(※2) 中央値:個々のデータを大きい順に並べた時の真ん中の数値。平均値よりも分布状態により全体の傾向を表す代表値として使用される。

## <研究背景と目的>

風邪には鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳などの上気道に関わる症状が認められることから、上気道感染症の症状とも言われます。原因はさまざまなウイルスや細菌に感染しているため、予防方法としては、対症療法が一般的です。

近年の研究によって、血液中の 25OHD濃度の低下と上気道感染症の発症の関係性の調査が進み、血中 25OHD濃度が低いことが上気道感染症の発症リスクにつながるということが分かってきました。こうした結果などから、25OHDを摂取すると、風邪の予防や症状の軽減につながると考えました。

そこで本研究では、「25OHDを考える会」の代表である折茂 肇先生と共同で、25OHD摂取による上気道感染症に対する影響について調べました。

## <今後の研究について>

ビタミンDはカルシウム吸収による骨の健康維持に関わるだけでなく、免疫や感染防御などに関わる働きが報告され、重要性が再認識されている栄養素の一つです。血中の 25OHD濃度を正常な状態に保つことが、身体 の健康維持につながります。私たちは日常の食生活からビタミンDを摂取する以外にも、紫外線を皮膚に浴びることでビタミンDを体内で作ることができます。しかし、ビタミンDの生成量は、日照時間、季節、天候、生活習慣などにより紫外線を浴びる量に影響を受けます。また、昨今は紫外線による肌への悪影響のため、紫外線をカットする化粧品の使用や日光浴を避ける傾向にあり、さらに食生活の変化もありビタミンD不足が問題視されています。今後、さらにビタミンDに関する機能性研究を追求し、25OHDをはじめとして、お客様の健康に役立つ製品開発と研究に取り組んでまいります。

### <共同研究者 折茂 肇先生のコメント>

25-ヒドロキシビタミンDを摂取することにより、上気道感染症の症状を軽減できる可能性が、ヒトにおけるプラセボを対照とした二重盲検試験により示された。

近年、25-ヒドロキシビタミンDには、従来知られていた骨の代謝のみならず、免疫機能、認知機能、筋力の増強などの作用があることが見出され、健康寿命ホルモンとしての新しい概念が提唱されている。25-ヒドロキシビタミンDに関する研究がさらに発展し、人々の健康に益することを期待している。



折茂 肇 先生  
医学博士  
公益財団法人骨粗鬆症財団理事長  
国際骨粗鬆症財団理事  
東京都健康長寿医療センター名誉院長  
研究会「25OHDを考える会」代表世話人

**本件に関する報道関係者の皆様からのお問合せ先**

株式会社ファンケル 社長室 広報グループ

TEL:045-226-1230 FAX:045-226-1202 / <http://www.fancl.jp/laboratory/>