

## あなたも「ビタミンD」不足かも？

ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨を強くするととても大切な栄養素です。  
あなたの身体にビタミンDが足りているかチェックしてみませんか。

NEW

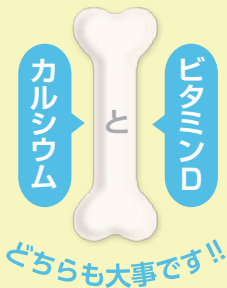
### ビタミンD欠乏検査

※血液検査で確認できます

料金

3,300円 (税込)

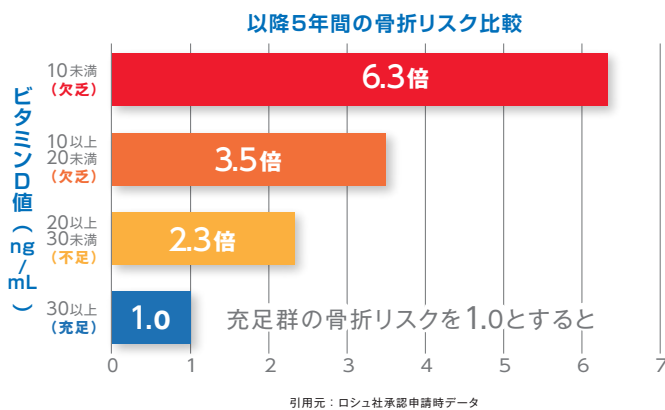
#### 骨の健康、カルシウムをとるだけじゃダメ?!



現代人は一般的に**ビタミンD不足状態**であると指摘されているのはご存知ですか？  
食事からのビタミンD摂取が不十分でも、適度に紫外線を受けていれば必要なビタミンDを得られます。しかし、**過度な紫外線対策**や**無理なダイエット**をすることにより、ビタミンD不足の方が増加していると考えられます。  
ビタミンDは、**骨の生育を保つ**作用のほか、最近では**免疫力アップ**やさまざまな病気の予防に有効で、ビタミンD不足は**がん**や**生活習慣病**の発生リスクが高くなるとも言われています。

#### ビタミンDが足りないと骨折しやすくなります

ビタミンD欠乏／不足していると将来骨折するリスクが高まります

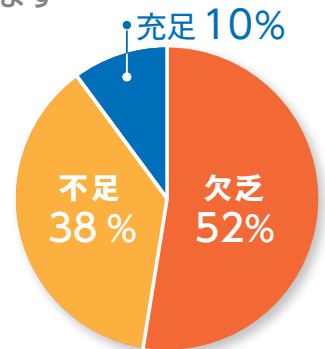


#### 女性のほとんどはビタミンDが足りていません

日本人女性の9割の方が不足しており、特に若い女性ほど不足しているという報告があります

日本人女性における  
ビタミンD充足度の  
現状

- **ビタミンD充足:**  
ビタミンD値 30ng/mL以上
- **ビタミンD不足:**  
ビタミンD値 20-30ng/mL
- **ビタミンD欠乏:**  
ビタミンD値 20ng/mL未満



参考文献：Tamaki J, et al.; Osteoporosis Int, 2017; 28,1903-13

#### このような方は要注意！ ※年齢・性別問わず、下記に該当する方は一度検査を受けてみましょう

- ▶ 筋力がつきにくいと感じている方
- ▶ 身長が縮んできた方、腰や背中が曲ってきた方
- ▶ あまり運動や外出をしていない方
- ▶ 将来骨粗しょう症になる不安を感じている方
- ▶ 喫煙・飲酒習慣のある方
- ▶ 閉経を迎えた方や高齢の方

女性や高齢の方は、併せて骨密度検査を受けられることをおすすめしています。

お申込み

事前予約が必要ですので、電話でお申し込みください

倉敷中央病院附属予防医療プラザ

TEL 086-422-6800