

ビタミンD について

ビタミンDと生殖機能との関連については、以下のような報告がされています。

- ビタミンD不足だと着床率が低下する

新鮮胚盤胞1個を移植した368名を対象とした研究で血中ビタミンD濃度が20ng/ml以上の方と比較し20ng/ml未満の方で妊娠率が低かった(54% vs 41%)

- 卵液中のビタミンD濃度が高い女性ほど体外受精の妊娠率が高い

- ビタミンD欠乏は習慣性流産のリスク因子になり得る

習慣性流産(3回以上の流産を繰り返している)の女性ではビタミンD欠乏が多く、ビタミンDが欠乏している習慣性流産の女性は自己免疫異常(抗リン脂質抗体や抗核抗体が陽性となること)細胞性免疫異常(NK細胞の割合が高く、活性も高くなる)のリスクが高い

- 多嚢胞性卵巣症候群(PCOS)の女性はビタミンD濃度が低く、PCOSによる排卵障害の女性はビタミンD補充によって排卵率が上がる

- 30歳以上ではビタミンD濃度が高い女性ほどAMHが高い

- 子宮筋腫の女性でもビタミンDが不足している割合が高い

また、妊娠中にビタミンDが不足すると妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群などの妊娠合併症、低出生体重児などのリスクが高くなることも報告されています。妊娠前から妊娠中全期間を通して不足しないようにすることが大切だと思われます。

当院ではビタミンD濃度の指標とされている血中の25(OH)Dを測定し、欠乏している場合にはサプリメントで補うことをお勧めしています。

当院で推薦しているpregna(ベーシック)にも200IUのビタミンDが含まれていますが、不足している方にはビタミンD 1000IUのサプリメントをお勧めしています。夕食後に摂取するほうが体内に吸収される割合が最も大きくなるとの研究報告があります。また、ビタミンDを過剰に摂取すると腎臓や筋肉へのカルシウムの沈着や軟組織の石灰化などが見られます。特に子宮内膜症の方ではビタミンDの過剰、受容体の増加などが報告されており、ビタミンDの過剰摂取は逆効果となります。

プレグナ ベーシック

(180粒/1ヵ月分)

販売価格 **5,040**円(税込)

内服方法 1日/6粒目安



◎インターネットのみでご購入いただけます。

ビタミンD 1000IU

(60カプセル/2ヵ月分)

販売価格 **1,620**円(税込)

内服方法 1日/1カプセル



◎院内受付でご購入いただけます。