



実は意外と多いビタミンD欠乏症。くる病を発症することがあるので注意が必要です！



もっと知ってほしい！！

ビタミンD欠乏症

ビタミンDってなあに？

ビタミンDは、食事から摂取されるだけでなく、紫外線照射により皮膚で生合成されます。つまり、「食べる+日光をあびる」の両方が大事なのです。

ビタミンDは、骨の成長と石灰化に重要な役割を担っており、欠乏するとくる病や骨軟化症、低カルシウム血症を引き起こします。

ビタミンD欠乏症の症状と診断は？

くる病の症状として、歩き始めが遅い、下肢の変形（O脚やX脚）、関節の周囲が腫れる、脊柱が曲がる、骨折、成長障害などがあります。

また低カルシウム血症の症状として、けいれんを起こし気付かれることもあります。

外見からビタミンD欠乏症が疑われたら、血液検査や骨のレントゲン撮影で診断します。



ビタミンD欠乏症の原因として考えられるものは？

ビタミンDは、皮膚での紫外線による生合成、食事からの摂取によって供給されます。

胎児や新生児ではお母さんからビタミンDが供給されますので、お母さんのビタミンD欠乏や完全母乳栄養、食事制限（食物アレルギー、偏食など）、日光曝露不足（外出制限、紫外線カットクリームの使用など）、早産児などが原因として考えられます。

成長が盛んな新生児期、乳幼児期、思春期にビタミンDの必要量が多く、この時期にビタミンD欠乏症に陥るリスクが高まります。

ビタミンD欠乏を予防するための食事は？

ビタミンDを多く含む食品として、魚類・卵黄・きのこ類などがあげられます。

また、ビタミンD欠乏症の発症にはカルシウム不足も関与している可能性がありますので、離乳後は乳製品・魚介類・大豆製品・野菜・海藻類などのカルシウムが豊富な食品の摂取を心がけるようにしましょう。

0歳からのサプリメント（Baby D）も販売されています。

ビタミンD欠乏症の治療

症状がある場合には、アルファロールというお薬を内服します。再発予防のために食事や適度な日光浴でビタミンDを取り入れるように心がけましょう。

ちょこっと豆知識

ビタミンには他にもいろいろな種類があり、どれも大切な役割を果たしています。

それぞれが欠乏した場合、次の様な症状がでることがあります。

- ビタミンA …夜盲症、角膜乾燥症など
- ビタミンE …運動失調、筋力低下など
- ビタミンK …出血傾向など
- ビタミンB1…脚気、多発性神経炎など
- ビタミンB2…口角炎、舌炎、皮膚炎など
- ビタミンB6…多発神経炎、口角炎など
- ビタミンB12…貧血など
- ビタミンC …壊血病、創傷治癒障害など

過剰摂取も病気になることがありますので、適度な摂取を心がけましょう。

今月の絵本

ちいさい おうち

文・絵 バージニア・リー・パートン
訳 いしい ももこ

静かな田舎に小さいおうちが建っていました。やがて、町に工場が建ち、電車も通って便利ににぎやかになっていきます。さて、ちいさいおうちはどうなるのでしょうか？！私たちの生活に自然がどんなに大切かを、この本は気づかせてくれます。

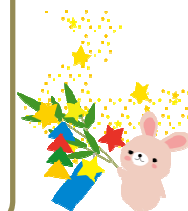


おしらせ

暑い季節がやってきました！お外で元気に遊ぶのはとっても良いことですが、熱中症に気を付けて時々水分を摂ったり日陰で休むなどしましょう。

★今月の川柳大賞★

アンパンマン 朝起きてみて ウルトラマン



☆☆次回もおたのしみに☆☆