

## 妊婦と赤ちゃんの ビタミンD 不足について

千葉県こども病院内分泌科 **阿部 茉衣子** 医師

**こども急病電話相談**

受診するべきかどうか迷ったら

**#8000**

**毎日夜7:00~翌朝8:00**

※相談は無料ですが、通話料はご負担いただきます。

ダイヤル回線・IP 電話・光電話・銚子市からは

☎043 (242) 9939

### Q1 ビタミンD 不足だとどうなるの？

ビタミンDはカルシウムと共に骨を強くする働きがあります。従って、ビタミンDが不足すると骨が脆くなります。現在多くの日本人がビタミンD不足と言われており、不足状態が長く続くと骨粗鬆症こつそしょうじょうや骨折を繰り返すビタミンD欠乏性くる病という病気になります。ビタミンDは小魚やきのこ、乳製品や卵などに多く含まれます。しかし、ビタミンDは食事から摂取するだけでは体の中では作用せず、紫外線照射によってビタミンDが体内で活性化されることで初めて骨に作用することができます。ビタミンD不足を補うためには、食事から摂取することと、日光浴をすることが大切です。

### Q2 妊婦がビタミンD 不足だと、 赤ちゃんにも影響するの？

日本人の美意識が高まり、女性は特に美白を意識して日焼け止めを多用するようになりました。日光浴する時間も減少し、女性のビタミンD欠乏が問題となっています。妊娠中にビタミンD欠乏の状態だと、お母さんから赤ちゃんへのビタミンD供給も減るため、赤ちゃんもビタミンD欠乏性くる病になる可能性があります。胎内で骨が脆い状態のまま出生する

と、分娩時に骨折したり、その後も低身長やO脚の原因になります。

### Q3 猛暑の日光浴は必要なの？

紫外線は夏は強く、冬は弱いため、日光浴をする時間は冬よりも夏の方が短時間で済みます。しかし、近年日本は猛暑が問題となっており、乳幼児が真夏に外出することは熱中症のリスクもあり危険です。自宅でもカーテンを開けて日光浴する、外出する時は水分摂取をこまめに行うなど工夫して、日光浴できると思います。それでも夏の外出は難しくなっており、お子さんの好き嫌いもあり、ビタミンDが多く含まれている食事摂取も難しい場合は、赤ちゃんにも使えるビタミンDのサプリメントがあるため、使用することも一つの方法です。

