

# 「くる病」は母乳のビタミンD不足が原因？

最近、マスコミで母乳のビタミンD(V.D)不足が原因で「くる病」が増えているという報道が何度かなされ、母乳育児のお母さん方が不安を感じています。今回はこのことについて考えてみましょう。

## 「くる病」ってなに？

「くる病」は乳児期に骨が出来る時期に障害が起きて、骨の発育が悪くなる病気です。脚の極端なO脚やX脚、低身長が起こります。早期に発見し、治療すれば治ります。

## 「くる病」の原因は？

V.Dの不足、正確にはV.Dの機能障害といわれるものです。特殊な病気の時もありますが、そのほとんどはVD不足です。

## V.Dは何をしているの？ どうすれば身体に入るの？

1. V.Dはカルシウムの吸収を促進し、骨を作る役割を持っています。

2. 接種の大切な方法は食べ物から摂ることです。

V.Dは脂肪分に含まれる脂溶性ビタミンで、脂肪分、特に魚の脂肪分に多く含まれています。とは言っても毎日「オオトロ」を食べるわけにも行きません。

要はバランスある食事を摂ることが大切です。特にジャンクフードはV.D不足の原因になります。

3. もう一つは紫外線が皮膚にあたるとそこにV.Dが作られます。でもあまり紫外線に当たると皮膚は障害されることで、最近は極端に紫外線を避ける傾向もあり、これもV.D不足の原因になります。一日10-15分程度でいいので、手のひらや腕に陽をあてるようにします。これはベランダでもOKで、曇った日でも大丈夫です。

従って、母乳中のV.Dが不足しないようにするにはお母さんのバランスある食事と軽い日光浴が大切です。

日光浴は赤ちゃんも一緒にするようにし、離乳食が始まったら、お魚も少しずつ増やすようにしましょう。

このように見えてくると母乳が「くる病」の原因なのではなく、ダイエットやジャンクフードも含めて食事の内容、極端に紫外線を避ける傾向が母乳中のV.D不足を招いたことが原因のようです。魚を含めたバランスある食事と、軽い日光浴（お家のなかでもOK）で「くる病」は予防出来ます。尚、妊娠中もお腹の中の赤ちゃんは骨が作られているので、妊娠中、特に骨が作られ始める33週以降は妊婦さんもしっかり上記の二つを守って下さいね。