

はぐくみ通信

Vol. 15

くる病とは・・・？

ビタミンD 欠乏性くる病といい、ビタミンD が極端に不足することで血中のカルシウム濃度が下がり、骨の変形や成長障害などが起こる病気です。

ビタミンD は食事（赤ちゃんであれば母乳など）からの摂取の他に、日光にあたることによって、皮膚で産生されます。

日赤医療センターはBFH(baby friendly hospital)として母乳育児を推進しています。

WHO/UNICEF は、世界中の母親に生後6ヶ月間は母乳だけで育て、それ以降は補完食（離乳食）を与えながら母乳育児を2年以上続けることを推奨しています

今回は、最近巷で話題になっている「くる病」についてお話したいと思います。

くる病はカルシウム・ビタミン摂取などが難しい発展途上国や日照量が少ない高緯度地域の国で発生しやすい病気です。ところが2000年以降、日本でも「くる病」になる子どもが増えてきています。

生活の近代化により、日光に当たる機会が減少して（日に当たらない、日焼け止めクリームの常用など）ビタミンDが不足しやすい状況が発生しているということも指摘されています。



★日本でビタミンD不足にならないように気を付けたいこと★

1) お母さんがビタミンDを多く含む食物を食べ、日光を浴びましょう。

ビタミンDを多く含む食品は魚類ときのこ類です。また、日光による合成もうまく利用することが必要です。日焼けをするほどの日光浴は勧められませんし、全身はだかになる日光浴も必要ありませんが、日本が位置する緯度を考えると両手の甲くらいの面積が「15分間」日光にあたる程度、または日陰で「30分間」くらい過ごすことで、食品からビタミンD摂取することにあわせて、十分なビタミンDが供給されると言われています。

3) 特別な配慮が必要な場合には、ビタミンDを補充します。

お母さんもしくは赤ちゃんに多品目の食餌制限が必要であったり、菜食主義である場合。日光をあまり浴びない生活が続く場合。未熟児くる病（未熟児骨減少症）の予防・治療に必要な場合。

（このような場合は、小児科医によく相談しましょう）

2) 赤ちゃんも日光を浴びましょう。

お母さんと同じように、両手の甲くらいの面積を15分間日光にあてる、また日陰で30分間くらい過ごすなどをします。お母さんと一緒にできますね。

分娩室での母乳育児



陣痛を乗り越え、赤ちゃんとお母さんが初めて対面する場所が分娩室です。

当院の分娩室では、母児に問題がなければ出産後すぐに、お母さんのお胸の上に赤ちゃんを乗せます。そして、お母さんと赤ちゃんは肌と肌で触れ合うことをします。そうすると、赤ちゃんは時間をかけて自分で乳首を探し当て、吸いつきます。赤ちゃんに備わった力ってすごいですね。

ここから母乳育児がスタートしていきます。

お母さんは赤ちゃんがおっぱいを吸ってくれると、オキシトシンというホルモンが出て、子宮が収縮し出血が少なくなります

カンガルーケアを行うと、赤ちゃんは呼吸・体温・心拍数が落ち着き、外の世界へ早く慣れていくことができます。



お母さんの皮膚についている常在菌を赤ちゃんに与え、赤ちゃんに免疫力がつかます。

☆コラム1☆

出産後、カンガルーケアをしました。そこで、赤ちゃんが自分の力で私のお腹を上っていき、おっぱいを吸ってくれました。その時の幸せな気持ちは忘れられません。

退院し、自宅へ戻ってからも赤ちゃんが泣いておっぱいしても、おむつを替えても泣く時は、カンガルーケアを思い出して行っています。そうすると、不思議と赤ちゃんは泣きやみ、親子で幸せな気分になります。

みなさんも、赤ちゃんが泣いて困った時は、カンガルーケアをしてみると良いかもしれませんよ。



☆コラム2☆

今年の夏も各地で猛暑となっていますが、皆さんはどのように赤ちゃんとお過ごししていますか？

冷房の設定温度や赤ちゃんの体温調節に悩むことも多いと思います・・・
赤ちゃんにとって快適な室温は大人と同じ室温の設定で大丈夫です。でも、赤ちゃんは体温調整が苦手なので、掛物や肌着を大人より一枚多くして調整してあげましょう。また、一日中冷房をかけるのではなく、夕方や夜など涼しくなってきたら窓を開けて換気をしてあげましょう。

暑い日々が続きますが、お母さんも母乳育児のために、身体を冷やさないよう靴下を履いたり、常温や温かい飲み物を飲むようにしましょう！

