



Nihon Clinic
日本クリニック
PRESENTS

健康ニュースレター

MONTHLY NEWS LETTER for HEALTH



今月のテーマはこちら

親子で気をつけて、ビタミンD欠乏症



文責：家庭医 内科 小児科 松本幸二郎 M.D., Ph.D.

日照時間が短くなるこれからの季節はビタミンDが不足になりがちですが、今回はそのビタミンDの話をしていきたいと思います。

増加するビタミンD欠乏症

ビタミンD不足が原因での骨の発育不良による低身長、O脚、背骨の湾曲などを引き起こす「くる病」という子どもの病気があります。「くる病」は、栄養が不足していた時代に多く見られた過去の病気とされていました。しかし、現在子どもの間でビタミンD欠乏症が増えていることをご存じでしょうか。

また、ビタミンD欠乏症は、大人の骨軟化症や骨粗しょう症の原因にもなり、日本クリニックの成人女性患者さんでもビタミンD欠乏症の方が多くみられています。

東京大学の北中幸子准教授（小児科）や小林廉毅教授（公衆衛生学）らの分析によると、1～15歳の子どものは、2009年の10万人あたり3.88人から、14年には12.3人と5年間でビタミンD欠乏症と診断される子どもの割合が3倍以上に増加しています。また、成人女性のビタミンD欠乏症も増加傾向との報告も見られます。

ビタミンD欠乏症



体の中でビタミンDはどのような働きをしている？

前述のような骨の発育及び維持の働きがよく知られていますが、ビタミンDのあまり知られていない働きとして、免疫バランス調整役が考えられています。この免疫バランスが崩れると、風邪などの感染症、アトピーや花粉症などのアレルギー疾患や、肌荒れや口内炎になることがあります。

ビタミンDが
免疫のバランスを
調整してくれる



ビタミンD欠乏症がなぜ増加傾向なのか？

その理由について、過度な紫外線防止対策と不適切な食事制限が考えられます。ビタミンD欠乏症と診断される子どもには、外出を控えたり日焼け止めをしたりして、紫外線を完全にシャットアウトされている例が少なくありません。



また、アレルギーなどを恐れて、ビタミンDを豊富に含む魚や卵、キノコなどの摂取を避けている場合もあると言われています。成人女性の場合は、美白志向による過度な日焼け予防が原因の1つと考えられています。

対策はどうすればよい？

前述の食品以外で、特に子どもさんはWhole milkと書かれた牛乳やビタミンD入りのオレンジジュースなどの食品からビタミンDを摂取するといでしょう。また、子ども用総合ビタミン剤（Tri Vi Solという商品やグミタイプの物があります）、大人はビタミンDのサプリメントを薬局で購入することができます。

もちろん適度な日光浴も大切です。



ビタミンDが気になる方は日本クリニックで
ビタミンD測定や人間ドックでの骨密度の測定を
行ってみてはいかがでしょうか？

※いずれの検査も成人対象の検査となります

Nihon Clinic
日本クリニック

CHICAGO SAN DIEGO

2010 S. Arlington Heights Rd.
Suite 101 Arlington Heights, IL 60005

予約 847.952.8910

小児科 847.640.5437

内科 847.758.8080

カイロ科 847.956.3250

✉ chicago@nihonclinic.com

- 一般外来診療・内科・小児科・青年科・整形外科・カイロ科
- 人間ドック（ほぼ全検査項目を当院内で受診できます）
- 脳ドック（頭部MRI、頭部MRA、頸動脈エコー）
- 各種検査、手術、入院の手配 ● 胃内視鏡検査
- 検診・予防接種（乳幼児・小中高大学 / 日米用報告書作成）
- カウンセリング



四方, M.D. 松本, M.D., Ph.D. 川又, D.C.
内科 家庭医学科/ カロリナクリニック
小児科・内科



黄, M.D. 栗原, LCSW
整形外科 心理カウンセリング



www.nihonclinic.com