



トムズの

知っとど'コラム



VOL.137



ビタミンDが不足すると…

2014.5.26

くる病が増えている

2014年5月2日の新聞によると、2歳未満の乳幼児に『くる病』の発症が増加しているそうです。くる病とは足の骨が曲がって変形し、病気が進行すると歩行困難となります。日本ではかつて戦後の栄養不足によって、くる病が一時期見られましたが、その後、食料事情の改善で姿を消し、過去の病気となっていました。ところが、20年前頃から乳幼児にくる病が見られるようになり、2000年頃から増加が始まり、2010年には100件の発症が報告されました。そして現在、くる病はごく当たり前の病気となっています。



ビタミンD不足が原因

くる病は、生後1年頃から四肢の変形・歩行異常・歩行の遅延・低身長・背骨が曲がるなどの症状が現れます。原因はビタミンDの不足で、ビタミンDが不足することによってカルシウムやリンが骨に沈着せず、骨の中に柔らかい組織が過剰にできてしまいます。関東地区で2歳未満の健康な子供約70人を対象に行った血液中のビタミンD濃度の調査では、約40%の子供にビタミンDの不足が見られたという報告があります。

くる病になると身長の伸びが極端に止まります。乳幼児検査では乳幼児を立たせたり、寝かせたり、足を伸ばしたりした状態でかかとをつけて、両足の隙間が3cm以上開いているとくる病と診断されます。ビタミンDの摂取が極端に不足することは、発育中の乳幼児に骨の形成異常や発育障害が起きます。

1980年代末頃からWHO（世界保健機関）やユネスコでは、乳幼児を母乳で育てるように指導・推進しています。日本でも、人工ミルクより母乳の方が栄養バランスや免疫機能の向上に優れていると母乳による育児が推奨され、現在では完全母乳の割合が50%を超えています。しかし、母親の食事バランスが悪かったり、アレルギー疾患があると気づかないうちに子供にくる病が発症してしまうのです。

体内のビタミンDは、日光を浴びることで活性型ビタミンD₃となって働きます。ところが最近では、紫外線を避けるため、できるだけ日に当たらないようにする人が増えています。赤ちゃん用の日焼け止めクリームまであり、多くの人が紫外線から肌を守ることに神経を注いでいます。そのためビタミンDを摂取してもカルシウムやリンは吸収されず、血液中のカルシウム濃度が低下してしまいます。するとビタミンD欠乏性カルシウム血症となります。これがくる病です。

原因と対策

くる病増加の原因は、授乳する母親の栄養バランスの乱れ・日光浴の不足・偏った食事内容などが考えられます。母乳中のビタミンDは母親の食事内容によりますし、ビタミンDを十分に摂っていても日光を浴びないと吸収されません。ビタミンDの欠乏は、子供ではくる病に、大人では骨軟化症につながります。高齢者が屋内で過ごす時間が長く、日光浴もしないと骨軟化症となって骨折しやすくなり、寝たきりのリスクが高まります。乳幼児のくる病は血中カルシウム濃度が低いことから筋肉の痙攣を起こしやすくなります。思春期以降の女性では産道が狭くなって骨盤の骨が平らになり、痛みを伴います。

ビタミンDは、魚類、特にイカナゴ・丸干し・しらす干し・鮭・うなぎ・サンマ・ヒラメ・カレイなどに多く含まれています。また日光浴は、冬は1時間位、夏なら10分程度で良いので、良質なビタミンDやカルシウムを摂取し、太陽の光を適度に浴びて健康に過ごしましょう。

