

おっぱい

第1号 2014/8/1 発行
高知ファミリークリニック

今日は何の日??

8月1日は、WHO・ユニセフ提唱する

「世界母乳の日」

「世界母乳の日」の今日、少しでも多くのご家族が安心して母乳育児できるお手伝いができればという考えで高知ファミリークリニックの「おっぱい」という通信ができあがりました。

おっぱい交流会

第一号では今年1月からスタートしました「おっぱい交流会」の様子をご紹介します。

「おっぱい交流会」は妊娠中からおっぱいに興味を持ってもらいたいという想いからスタートしました。教室では母乳の利点や、当院の特徴、授乳方法の説明や人形を使った授乳の練習を行います。また、入院中にできるおやつを食べながら予定日の近いお母さんと悩みを共有したり、先輩お母さんにヒントをもらったりと、産後一人で悩まないおっぱいライフが過ごせるようにと取り組んでいます。この交流会でもいろんな疑問がお母さんから出てきます。今後この通信でも少しずつご紹介していこうと思います。

母乳の利点や妊娠中の生活など
パワーポイントや資料を使って
お話しています。

産後のお母さんと赤ちゃんも加わり、おやつタイムです。この会では産後のお母さんに入院中の持っておいたほうがいいお役立ちグッズの質問も出ました



くる病と母乳

先日テレビでビタミンD欠乏性くる病になっている子どもは、ほとんどが完全母乳栄養の方に起こっているという報道がありました。当院でも交流会で質問がでましたのでここで紹介します。

くる病とは成長期（骨の発育期）の小児でカルシウムが骨に沈着せず、軟らかい骨様組織が増加している状態で原因はビタミンD欠乏、ビタミンDの合成障害、ビタミンD受容体の異常、リンの不足、腎尿細管障害などさまざまです

以下はNPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会（国際認定ラクテーション・コンサルタント及びその他の母乳育児支援にかかわる専門家のための非営利団体）が上記について公開しているものです。

ビタミンDと母乳育児

テレビで「母乳だけで育てるとビタミンD不足になる」と放送していました。ミルクもあげた方がいいのですか？

「母乳だけで育てると赤ちゃんがビタミンD不足になる」と聞いて心配されているのですね。

ビタミンDは赤ちゃんの骨の発育・発達に必須のものなので、赤ちゃんにビタミンDが十分足りているかを考える事はとても重要なことです。まず、ビタミンDについてお話しします。

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、おとなでも赤ちゃんでも皮膚で産生されます。従って、日光に当たりにくい生活環境、つまり、もともと日照時間の短い高緯度地域に住んでいる人、日に当たることを避けている人、ビタミンDの多く含まれた食事を摂らない人は、ビタミンDが不足するリスクが高いのです。ビタミンDが不足すると、骨がもろくなるビタミンD欠乏症性くる病を発症することがあります。

日本は日照時間が比較的長い緯度に位置しており、また、栄養面の改善により、食物を通したビタミンDの摂取量が平均的に多くなり、ビタミンD欠乏性くる病はまれな病気と考えられてきました。一方では、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が不足する危険性が高くなってきている、ということも指摘されています。

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。日本においては、赤ちゃんがビタミンD不足にならないために、さらに以下のことが大切です。

1) お母さんがビタミンDを多く含む食物を食べ、日光を浴びる

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」は勧められませんが、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分間くらい過ごす程度で、食品から平均的に摂取されるビタミンDと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。

2) 赤ちゃんも日光を浴びる

お母さんと同じように、両手の甲くらいの面積が 15 分間日光にあたる、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。

3) 特別な配慮が必要な場合には、ビタミン D の補充

- ・ 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・治療で必要な場合
- （このような場合は、小児科医によく相談しましょう）

アメリカ合衆国やイギリスなど、国土が高緯度にあたり、遺伝的に肌の色が濃い人が多い国では、お母さんも赤ちゃんも、日光によるビタミン D の合成が十分にできない可能性が高いことから、乳児栄養の専門家は、赤ちゃんのビタミン D 不足を予防するために、生後すぐからビタミン D の補充をはじめる必要があると言っています。これは、どの栄養法で育つ赤ちゃんにもビタミン D が必要なものであって、母乳で育てている赤ちゃんだけに必要なものではありません。人工乳で育てている赤ちゃんもビタミン D を摂取していますが、これは人工乳にビタミン D が添加されているからです。

「母乳だけで育てるとビタミン D 不足になる」は、「ビタミン D が十分に体の中で作られない環境にあると、ビタミン D 不足になる」と読み替えると、正確な情報になるということです。お母さん自身がビタミン D の豊富な食事を食べ、ビタミン D を体の中でたくさん作れるように赤ちゃんとお母さんが適切に日光を浴びるようにすることは、健康的な生活を送ることを意味します。そして、それがすなわちビタミン D 不足を防ぐことになるわけです。

【参考資料】

1. PAHO/WHO: Guiding principles for complementary feeding of the breastfed child. 2003
2. AAP: Adherence to Vitamin D Recommendations Among US Infants. *Pediatr.* 2010; 125(2): p627-32.
3. 国立環境研究所
: <http://www.nies.go.jp/whatsnew/2013/20130830/20130830.html> (2014 年 4 月 22 日サイトを確認)
一部抜粋 成人の 1 日のビタミン D 摂取量すべてを体内で生成する場合に必要な日光浴の時間を、日本の 3 地点（札幌、つくば、那覇）で求めたところ、両手・顔を晴天日の太陽光に露出したと仮定した場合、紫外線の弱い冬の 12 月の正午で、那覇で 8 分、つくばで 22 分、札幌で 76 分の日光浴が必要であった。
4. 環境省：紫外線環境保健マニュアル 2008
: http://www.env.go.jp/chemi/uv/uv_pdf/full.pdf (2014 年 4 月 22 日サイトを確認)
一部抜粋 妊婦さんや授乳中のお母さんは、ビタミン D 不足にならないように、普段から食事に気をつけるほか、冬場などには一日 15 分程度、適度な日差しを浴びることも効果的と考えられます。
5. 多田香苗. “母乳で育てられている児への鉄、ビタミンの補足”. 母乳育児支援スタンダード. 日本ラクテーション・コンサルタント協会編. 東京, 医学書院, 2007, p286-94.