

日光浴と食事で予防

福岡市立こども病院の医師が、専門とする病気やその治療法を解説する「#子育て処方せん」。今回は、乳幼児にけいれんやO脚などの症状が出る「ビタミンD欠乏症」について、内分泌・代謝科長の都研一医師に聞いた。



都研一医師

ビタミンD欠乏症

ビタミンDは肝臓と腎臓で活性化されて腸からのカルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする。ビタミンDが不足し、血液中のカルシウムが少なくなること引き起こされるのが、ビタミンD欠乏症だ。

による全身のけいれん、1、2歳の幼児ではO脚などの骨格異常（くる病）が出ることで気づくケースが多い。骨折や肋骨の変形に至る場合もある。

ビタミンDは日光（紫外線）に当たることによって体内で作られるほか、食事で補うことも必要だ。紫外線を避けようと強い日焼け止めを塗ったり、外出を控えたりすることや、偏食が欠乏症になる原因の一つと考えられる。

乳幼児 けいれんやO脚の症状

防にもなる。ただ、日光浴も食事過度にならないよう注意してもらいたい。真っ黒に日焼けするまで散歩する必要はない。食物アレルギーなどで食事制限がある場合は、主治医に相談してほしい。治りを早くするためには、ビタミンDの内服薬を服用する。不足分を補うため、市販のサプリメントを適量を守って予防的に飲むのも良いだろう。

乳児の場合、母乳に含まれるビタミンDが不足することでも発症する。母親には、妊娠中から不足しないような食事と適度に日光を浴びることを考えてほしい。母乳には元々少ないため、粉ミルクを併用するのも選択肢の一つだ。

（聞き手・鶴田明子）

市販薬や処方薬を過剰に摂取する「オーバードーズ(OD)」を防ぐと、子どもたちへの様々な対策や啓発が行われている。

ODは急性中毒症状として意識障害や呼吸障害などを起こし、死に至ることもある。生きづらさを抱えた若者が、つらい気持ちを和らげる目的などで薬に救いを求めるケースも多いとされる。厚生労働省によると、全国の精神科医療施設で薬物依存症の治療を受けた10歳代の患者のうち、ODが主な原因の割合は年々増加し、2024年は7割に上った。

若者心のSOS

薬過剰摂取 防ぐ授業や冊子



「オーバードーズ」防止を啓発するパンフレットやカード

厚生労働省は昨年、小学生と中学生向けにそれぞれ啓発用の冊子と動画を作成し、ホームページで公開した。今年5月には、乱用の恐れがある風邪薬や解熱鎮痛剤などを、18歳未満が複数個や大容量の購入をできないよう

販売規制を強化した。薬物乱用防止の授業などでODを扱うことも増えている。鹿児島県薬剤師会は小中高校の授業で活用するパンフレットを24年に刷新し、ODの項目を追加した。福岡市の大賀薬局は今夏、小学生向けの啓発イベントを初めて開催した。

製薬会社「シオノギヘルスケア」(大阪)はパンフレットや、相談先の一覧を見られるQRコードを載せたカードを作り、学校やドラッグストアなどで配布している。担当者は「ODはSOSの表れともいえる。子どもたち自身や家族が周囲に相談し、支援につながる助けになれば」と話している。

「#子育て処方せん」へのご意見をお寄せください。社会部のメール(s-syakal@yomiuri.com)へお願いします。



インタビューの動画はQRコードを読み込んでください