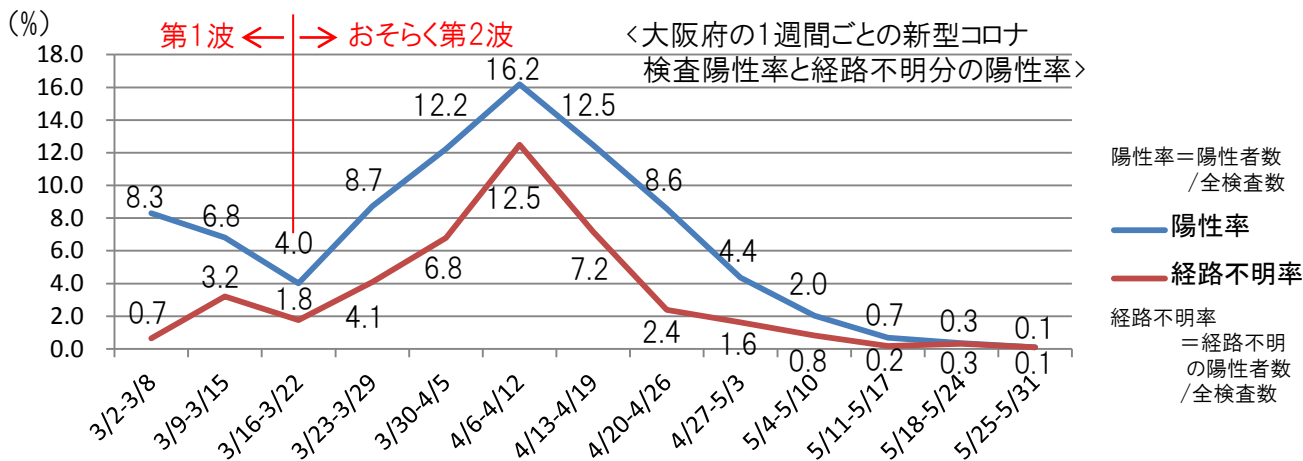


新・こどもと健康

No.41

2020.6.1

大阪府発表の新型コロナウイルス感染症陽性者のデータから



先月号で既にもいい兆しが出ていましたが、大阪府内では5月22日のあと、31日に1人しか出ていません(5月27日にも1人陽性者の発表がありました、府外の居住者でした)。堺市でも5月14日から陽性者が出ていません。

出典: 大阪府HP『大阪府の最新感染動向 最終更新 2020/05/31』

ビタミンD不足に注意を。ある程度日光を浴びましょう。

日本人の食事摂取基準、性別年齢別
 ビタミンDの1日摂取目安量(μg)の改訂

	男性		女性	
	2015年版	2020年版	2015年版	2020年版
0~5か月	5.0	→ 5.0	5.0	→ 5.0
6~11か月	5.0	→ 5.0	5.0	→ 5.0
1~2歳	2.0	→ <u>3.0</u>	2.0	→ <u>3.5</u>
3~5歳	2.5	→ <u>3.5</u>	2.5	→ <u>4.0</u>
6~7歳	3.0	→ <u>4.5</u>	3.0	→ <u>5.0</u>
8~9歳	3.5	→ <u>5.0</u>	3.5	→ <u>6.0</u>
10~11歳	4.5	→ <u>6.5</u>	4.5	→ <u>8.0</u>
12~14歳	5.5	→ <u>8.0</u>	5.5	→ <u>9.5</u>
15~17歳	6.0	→ <u>9.0</u>	6.0	→ <u>8.5</u>
18歳以上	5.5	→ <u>8.5</u>	5.5	→ <u>8.5</u>
妊婦			7.0	→ <u>8.5</u>
授乳婦			8.0	→ <u>8.5</u>

コロナ自粛で日光浴不足(ビタミンD不足)に注意しましょうという話題が出ていますが、そうでなくても日本人成人では47~75%がビタミンDが不足しているといわれています。母乳だけで育つ0~6か月児の75%がビタミンD不足という報告があったり、厚生労働科学研究費で行われた生後1か月~14歳11か月の小児132人を対象とした全国調査で日本人小児で冬期には25%が、夏期には17%がビタミンD不足でした。ビタミンDが重度に欠乏すると新型コロナ感染でサイトカインストームが多くなる、死亡率が上がるという説が出ましたが、真偽はまだ不明です。

ビタミンDの1日摂取目安量

厚生労働省の日本人の食事摂取基準で2015年版から2020年版への改訂があり、ビタミンDの1日摂取目安量は1歳以上の全年齢層で引き上げられました。

ビタミンD不足の要因

- ① 日光浴の不足(外出の制限や自粛)
- ② 日焼け止めの使用や過剰な被服
- ③ 食生活の変化(魚摂取量の減少)
- ④ 短い日照時間(冬期)
- ⑤ 高緯度での生活
- ⑥ 早産児
- ⑦ ビタミンD不足のママから生まれた赤ちゃん
- ⑧ ほぼ母乳栄養の赤ちゃん
- ⑨ 離乳食がうまく進まない場合
- ⑩ アレルギー体質(卵や魚の摂取制限)

ビタミンD不足の症状

- ① 赤ちゃん→頭蓋癆(ずがいらう)といって、頭蓋骨が軟らかく押すとぺこぺこした状態に
- ② 赤ちゃん→立ちあがる頃になると荷重に耐えられなくなる「くる病」となり、O脚や歩行開始の遅れ、骨変形、X脚などを起こす
- ③ 小児→低カルシウム血症となり、歯のエナメル質形成不全を起こす
- ④ 年長児→低カルシウム血症から筋肉がけいれんを起こす(テタニー症状)
- ⑤ 成人→骨軟化症となり、骨痛などを起こす
- ⑥ 成人→低カルシウム血症から二次的に骨粗鬆症を起こし、骨折のリスクを上げる

ビタミンDの補充のされ方

食品から+日光(UVB)を浴びて皮膚で合成

食品から摂れ、魚類、きのこ、卵(特に卵黄)に多く含まれます。粉ミルクにも多いので、赤ちゃんも粉ミルクをある程度飲んでいたら足りる。食事での不足分は日光浴で不足分まで補充されます。逆に食事等で摂りすぎると過剰症があります(成人の上限 $100\mu\text{g}/\text{日}$)。

体重 70kg の成人が顔と両手の甲の面積で日光でビタミンDを $5.5\mu\text{g}$ 産生するのに必要な時間は、晴天の大阪で7月の正午なら3分強、12月の正午なら20分もあればいいと思います。小児だと時間か当たる面積を増やす必要があります。

妊娠中、特に妊娠後期はビタミンDを積極的に摂る方がいいです。小児のビタミンD不足に対して、日本小児内分泌学会は小児用のサプリメントも提案していて、森下仁丹から生後1か月から使え、1日1~2滴飲めばいい『Baby D*』が2014年から発売されています。

ビタミンDを多く含む食品

[]は1回に食べる目安とその量を示します
※カルシウムとともに摂るのが理想です

魚類	量	ビタミンD
サケ [1切れ/80g]		$25.6\mu\text{g}$
イワシ丸干し [1尾/30g]		$15.0\mu\text{g}$
サンマ [1尾/正味100g]		$14.9\mu\text{g}$
カレイ [小1尾/正味100g]		$13.0\mu\text{g}$
ブリ [1切れ/80g]		$6.4\mu\text{g}$
シラス干し(半乾燥品) [大さじ2/10g]		$6.1\mu\text{g}$
きのこ	量	ビタミンD
干しいたけ [2個/6g]		$0.8\mu\text{g}$
きくらげ [2枚/2g]		$1.7\mu\text{g}$
卵 [Lサイズ全卵1個60g]		$1.8\mu\text{g}$
粉ミルク 100mL当たり		$0.8\text{--}1.2\mu\text{g}$
(対して、母乳だと 100mL当たり)		$0.06\text{--}0.3\mu\text{g}$

出典: 小児内科46巻増刊号 P.784-790, 2014『ビタミン欠乏・過剰症』、同 P.791-795『ビタミンD欠乏性くる病』、厚生労働省HP『日本人の食事摂取基準(2020年版)』策定検討会報告書(最終更新日令和2年1月21日)、公益財団法人骨粗鬆症財団HP 上西一弘教授監修『ビタミンDを多く含む食品』、厚生労働科学研究成果データベースHP『小児ビタミンD欠乏症の実態把握と発症率の推定 分担研究報告書P.9-16』、『全国の日本人小児の血中ビタミンD濃度の現状』、日経メディカルHP『母乳だけで育つ乳児の75%がビタミンD不足』、日本小児内分泌学会HP『1) ビタミンD欠乏性くる病』

新型コロナウイルス感染症を疑ったら

少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください(これらに該当しない場合の相談も可能です)。「堺市 新型コロナ受診相談センター(帰国者・接触者相談センター)」TEL [072-228-0239](tel:072-228-0239)(月~金の9~20時。土・日・祝の9~17時半。この時間以外では緊急のご相談のみ対応となります。自動音声アナウンスにての案内です)、又はFAX 072-222-9876にご連絡ください。同センターでは、症状の経過や行動歴等の聞き取りから新型コロナウイルス感染の疑いがあると判断された場合に「帰国者・接触者外来」を設置している医療機関を案内されます。

相談対象者

1. 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合。
2. 重症化しやすい方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合(「重症化しやすい」とは、高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方を指します)。
3. 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください)。
(「お子様のついては、小児科医による診察が望ましいとされています。新型コロナ受診相談センターや、かかりつけ小児医療機関へ電話などでご相談ください」とあります。)

出典: 堺市HP『新型コロナ受診相談センター(帰国者・接触者相談センター)最終更新日:2020年5月9日』

車待機方式を継続中、予防接種日を期間限定で拡大中

4月7日から受付後、なるべくお車でお待ちいただき、順番前に電話でお呼び出しする方式を採用しています。また、いつもの毎週水曜日の午後1時半からに加え、4月23日から10月8日までの期間限定で、木曜の16:30から、希望の方が多ければ16:00から17:00に予防接種を実施致します。

風しん第5期定期接種について

~受付を再開しています~

2020年度は1966年(昭和41年)4月2日から1972年(昭和47年)4月1日生まれの男性に対して、クーポン券が発送されたはずですが、堺市在住の全対象者の方が、堺市の契約医療機関で検査や予防接種をされる場合はクーポン券は必須ではありません(窓口で身分証明は必要)。クーポン券は他の自治体等で検査・予防接種を受ける場合に必要です。昨年(2019年)のクーポン券を未使用の方には令和2年度発行分が送付されたはずですが、

緊急事態宣言が解除されましたので、当科での抗体検査も予防接種も受付を再開しております。

出典: 堺市HP『昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性の方へのお知らせ(風しんの抗体検査および風しんの第5期の定期接種について)』

6月・担当医の変更

30日 赤澤→片桐