

いつも応援ありがとうございます！ エコチル調査メールマガジン第33号をお送りします。

〈目次〉

1. おしえて、エコチル先生！
2. エコチル調査からのお知らせ

★

1. おしえて、エコチル先生！

★

エコチル調査の集計結果を紹介する、「おしえて、エコチル先生！」。今回のテーマは、2歳時の「お子さんが外で遊ぶ時間」についてです。国立成育医療研究センターの綾部匡之先生が解説してくださいました。先生は日本小児内分泌学会で糖尿病や肥満に関する委員をされており、エコチル調査メディカルサポートセンターで内分泌分野を担当されている医師です。

2歳児をもつエコチルママさんたち約26,500人に、「この1年間を思い出してください。お子さんは、日中(9時～17時)、だいたい何時間くらい外で遊んでいましたか。」と聞きました。

夏(5月～9月)では、「1時間以上3時間未満」が55%と最も高率でした。次いで「1時間未満」(35%)でした。4%のお子さんが、ほとんど外で遊んでいませんでした。一方、冬(11月～2月)では、「1時間未満」(50%)が半数を占め、「1時間以上3時間未満」が31%でした。ほとんど外で遊んでいないというお子さんが16%いました。

冬場、お子さんの外遊びの時間が「ほとんど遊んでいない」「1時間未満」と回答された方が、約3分の2という結果でした。外で遊ぶことは、体力をつけること以外にも、わたしたちの体の中でビタミンDをつくるために大切です。ビタミンDには、骨を丈夫にする、免疫を高めるなどの作用があり、食品からの摂取または紫外線を浴びることで増加します。

近年、ビタミンD不足のお子さんが増加していることが問題となっています。ビタミンDが不足することで、過去の病気と思われていた“くる病”(足の骨が変形したり、背が伸びにくくなる病気)になるお子さんも増えています。

母乳や食品からの摂取だけではビタミンDは不足しやすいため、適度な日光浴を行うことが推奨されています。

季節や時間帯、お住まいの地域によって、適度な時間は異なります。夏より冬の方が、また北に行く(緯度が高い)ほど紫外線が少ないために、体内でつくられるビタミンDも少なくなります。

ただ、冬場に北の方にお住まいのお子さんでも1時間以上の外遊びを行ってれば、ビタミンD不足になる危険性は少ないでしょう。ほとんど外で遊んでいないというお子さんは、ビタミンD不足に注意が必要です。理由があって外遊びをできないお子さんは、ビタミンDを多く含む食品(魚介、キノコなど)を摂取するようにした方がよいでしょう。ビタミンDのサプリメントもありますが、摂りすぎると過剰症になることもあります。

紫外線もビタミンDも、多すぎても、少なすぎても、体にはよくありません。何事もほどほどに。

☆☆ 集計結果のグラフなどは、ホームページをご覧ください！ ☆☆

