

# 歩き始めたころ目立つ<sup>おう</sup>脚はくる病かもしれません

くる病とは、骨が栄養障害で曲がってきってしまうこどもの病気です。昔、食べるものがなかった時代の病気と考えられていましたが、生活環境の変化で再び増加しています。

原因は、ビタミン D やカルシウム不足です。ビタミン D は、骨にカルシウムやミネラルを沈着させる働きがあり、骨の成長に欠かせません。



## ビタミン D やカルシウム不足になりやすい状況

- ① 完全母乳栄養  
(母乳は粉ミルクより含まれるビタミン D が少ない)
- ② 乳製品や卵の摂取不足  
(アレルギーでとれない場合を含みます)
- ③ 日光浴不足  
(紫外線が皮膚に当たるとビタミン D が体内で作られます)

これらに思い当たることがあれば、  
ビタミン D 不足に注意が必要です。



足と足をくっつけて、寝かせるか立たせて「きをつけ」をして、膝の間に指が3本以上入ったら、「ただのO脚」ではない可能性が高く、くる病のサインかもしれません。

医療機関の受診をおすすめします。