

おうきやく

# ○脚の患者様の保護者の方へ

順天堂練馬病院整形外科 坂本優子作成



1才正常

2才正常

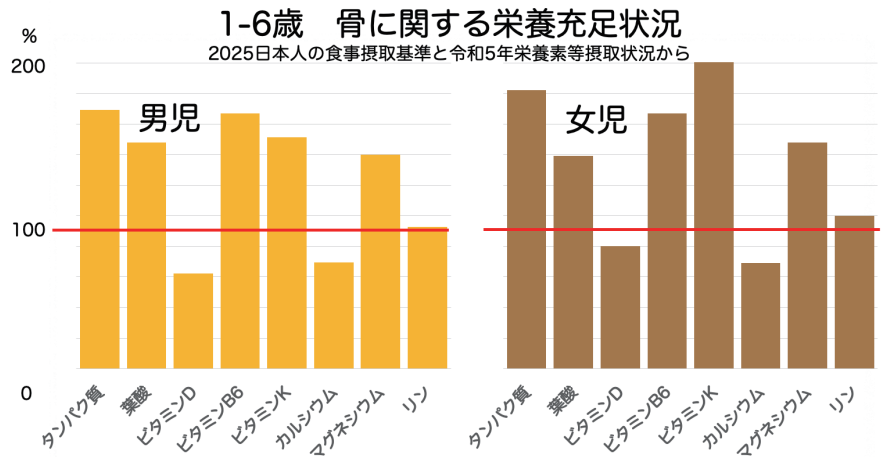
母親の子宮の中で小さくなるために曲がっていたあしの骨が、歩く頃には自然に真っ直ぐになります。真っ直ぐになろうとする力が、栄養不足や過体重などでうまく働かないと、歩き出す頃に○脚になるといわれています。



1歳半○脚

骨に大切な栄養が不足しないようにしましょう  
ビタミンDとカルシウムをとりましょう

こどもの栄養に関する厚労省の調査では、骨に必要な栄養素のうち、カルシウムとビタミンDは1日に必要な量を満たしていません。



カルシウムを多く含む食品

吸収の良い乳製品  
少量で良い  
煮干し粉がおすすめ



ビタミンDを多く含む食品



日光を浴びると  
ビタミンDが作れます

今、どのくらいの時間  
日光を浴びたらいいか  
教えてくれるサイト



栄養に気をつければ、自然になおる○脚がほとんどです。定期的に通院して、改善を確認しましょう。

ビタミンDを栄養や日光でとりにくい場合はサプリメントもおすすめです。用法・容量を守りながら上手に取り入れましょう。

