the kindest

ママのいたわり回
【栄養編】細川モモ先生

目次

01 食産後低骨密度と産後骨粗しょう症について

- 授乳期の骨密度変化
- ポイント
- 産後骨密度低下とリスク
- 授乳期の骨密度に関するポイント
- 骨粗しょう症の原因
- 顔の骨密度低下と美容への影響
- ビタミンDの役割
- 親子で意識するべき栄養管理
- カルシウム摂取量の現状と課題
- 骨は骨破壊と骨形成で生まれ変わる
- ビタミンD（サンシャインビタミン）の役割
- ビタミンD生成に影響する要素

02 産後うつと乳腺炎のセルフケア

- 産後うつ
- 心身の不調の陰に炎症あり

01

産後低骨密度と産後骨粗しょう症について

授乳期の骨密度変化

赤ちゃんは生後1年で約20cmも成長する。
この急速な成長に必要な大量のカルシウムは母乳から供給されるため、ママの骨密度が低下する。
特に完全母乳の場合、骨密度低下の度合いが大きい。
授乳期を終えると、通常は骨密度が自然にV字回復する。
しかし近年、高齢出産やBMI18以下の痩せ型の母親が増え、骨密度のV字回復が遅れる例が増えている。

授乳期にママが赤ちゃんへ供給するカルシウム量は1日約210mgにのぼり、生後6ヶ月間母乳のみで育てる場合、妊娠中の約4倍のカルシウムが必要になる。
（母乳中のカルシウムのほとんどはママの骨から供給される。）



閉経後の女性が1年間で失う骨量は約1～2%である。
一方、授乳期の母親は1ヶ月で約1～3%の骨量を失う。
→授乳期の骨量減少がいかに大きいかということがわかる！

ポイント

授乳中に食べ物でカルシウムを補給しても、授乳中の骨密度の低下を防ぐことは難しい。
→授乳が終わった後に骨密度をV字回復させることを目指す意識が、産後の低骨密度や産後骨粗しょう症の予防において大切！

産後骨密度低下とリスク

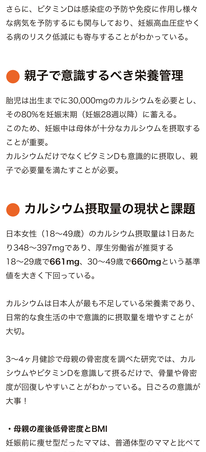
- **産後骨粗しょう症の約70%が初産時に起こる。**
- **授乳3-6ヶ月の骨密度は6ヶ月間で約5-10%低下する。**
- **授乳期間が6ヶ月経くと、無月経が続くため、骨密度低下リスクがある。**

産後骨粗しょう症は一時的な状態ものだが、この時期に脆弱性骨折などを起こすと、骨変形などの後遺症が残ってしまうことも。
授乳後、骨密度をしっかり回復させるケアが重要である。

授乳期の骨密度に関するポイント

授乳中に食べ物でカルシウムを取っても、骨密度の低下を完全には防げない。授乳が終わった後、骨密度をしっかり回復させることが大切である。これが産後の骨粗しょう症の予防につながる。

骨粗しょう症の原因



顔の骨密度低下と美容への影響

顔の骨が痩せ細ることがたるみの原因となることがわかっている。
腰の骨密度低下よりも顔の骨密度低下が早期に起こるため、骨密度を維持・向上させることは美容やアンチエイジング（老け顔の予防）においても重要。

ビタミンDの役割

ビタミンDは、腸管でのカルシウム吸収を促進し、骨にカルシウムを吸着させて骨を強くする役割を果たす。
ビタミンDが欠乏すると、大人も子どもも骨の疾患に罹患するリスクが高まる。
さらに、ビタミンDは感染症の予防や免疫に作用し様々な病気を予防するにも関与しており、妊娠高血圧症やくる病のリスク低減にも寄与することがわかっている。

親子で意識するべき栄養管理

胎児は出生までに30,000mgのカルシウムを必要とし、その80%を妊娠末期（妊娠28週以降）に蓄える。
このため、妊娠中は母体が十分なカルシウムを摂取することが重要。
カルシウムだけでなくビタミンDも意識的に摂取し、親子で必要量を満たすことが必要。

カルシウム摂取量の現状と課題

日本女性（18～49歳）のカルシウム摂取量は1日あたり348～397mgであり、厚生労働省が推奨する18～29歳で**661mg**、30～49歳で**660mg**という基準値を大きく下回っている。

カルシウムは日本人が最も不足している栄養素であり、日常的な食生活の中で意識的に摂取量を増やすことが大切。

3～4ヶ月健診で母親の骨密度を調べた研究では、カルシウムやビタミンDを意識して摂るだけで、骨量や骨密度が回復しやすいことがわかっている。日ごろの意識が大事！

・母親の産後低骨密度とBMI

妊娠前に痩せ型だった/ママは、普通体型のママと比べて産後の骨密度が低下しやすく、骨粗しょう症になるリスクが高い。
痩せ型では13.6%、普通体型では4.8%と差が大きい。

骨は骨破壊と骨形成で生まれ変わる

骨は、古い骨が壊れ、新しい骨が作られることで入れ替わる。女性ホルモンは骨が壊れすぎるのを防ぐ役割があるため、閉経後や授乳中に生理が長期間止まると骨が壊れやすくなり、骨密度が下がる。このことが産後の骨密度低下や骨粗しょう症の原因となる。

ビタミンD（サンシャインビタミン）の役割

ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨を強くする働きがある。体内では皮膚の中のコレステロールが**日光を浴びることでビタミンDに変わる。**このため「サンシャインビタミン」と呼ばれている。

ビタミンDを含む食品には、**サケ、サンマ、マグロ、シラス干し、干し椎茸、キクラゲ**などがある。
鮭フレークや冷凍シラス、乾燥キクラゲを使うと手軽に取り入れられる。

ビタミンDは日光浴:食事は7:3くらいの割合なので、食事だけでは不足する。日光を過度に浴びることが大切。ただし、日焼け止めを使わずにするとビタミンDが作られなくなるため注意が必要である。

週3回以上日焼け止めを塗るとビタミンDが不足する可能性があるので、塗りすぎない。

ビタミンD生成に影響する要素

ビタミンDを作る量は肌の色にも影響を受ける。肌が色黒のヘルプビタミンDが作られにくい。
このため、自分の肌質や住んでいる地域、季節に合った日光浴が必要。
ビタミンDが食品に入っているものを最近は増えてきたので使うといい