

冷たい空気の中でも春の訪れを感じる季節になりましたが皆さんいかがお過ごしでしょうか。
1年で気温が1番低い時期は「1月と2月の境の頃」で、地域によっては「日照時間」も短くなります。
近年「妊婦さんのビタミンD不足」が心配されています。
今回はビタミンDについてお話ししたいと思います。

【妊婦さんのビタミンD欠乏症】に注意

「ビタミンD」の働き

- ① 骨を丈夫にしてくれる
- ② 免疫力を高める
- ③ 生活習慣病・うつ病予防に関わる
という研究結果も報告されています

「ビタミンD欠乏症」になると心配な事

1. 骨軟化症を起こしやすい
2. 早産・妊娠高血圧症候群
妊娠糖尿病のリスクが高まる

「ビタミンD」を増やすには…

1. 1日15～30分程度の日光浴（紫外線を浴びる事で体内でビタミンDが作られる）
2. ビタミンDを多く含む食品の摂取
・ 魚類（かつお・鮭・しらす）→加熱して摂取 卵（卵黄）キノコ類（干し椎茸）
・ ビタミンDは脂溶性ビタミンなので、炒め物など油と一緒に調理する事で吸収率が高まります。
3. 食事だけで摂れない場合はサプリメントの活用



まだまだ寒さは続き、外に出る機会も少なくなりがちですが、赤ちゃんとお母さんの健康のために「ビタミンD」の必要性を意識していきましょう。

2024年2月は4年に1度の「閏年」です

予定日が2月29日だけと…

誕生日のお祝いはいっ？ 疑問？

いつ年齢が増えるの？

などの疑問があるのではないのでしょうか

《年齢計算ニ関スル法律》により
誕生日前日の午後12時で加齢されるそうです。
2/28の午後12時に1つ年を重ねる事になりますね。
その為2/28・3/1に「お祝い」をする方が多いようです。

ご家族の宿泊のお知らせ

出産後ご家族の宿泊を
順次再開しております。



詳しくは各医院のホームページやアプリ、
インスタグラムをご確認ください。