

ママビューティー  
たかはし先生の  
美ママアドバイス!

60ページで「子どもの困った解決アドバイス」を連載中の『たかはしクリニック』の高橋先生に、ママの美容の悩みを解決してもらいます!

3人目を産んでから、疲れがなかなかとれないんです。また、春になると花粉症がユウウツです。。。



かおりさん、  
かんくん(6カ月)

天然の「ビタミンD」のお話  
(保健薬のビタミンDではありません)

ビタミンDは日光をよく浴びると体内で合成されるビタミンであり、カルシウムの維持に必要な栄養素です。しかし徹底的に日焼け予防を行う「美ママ」から生まれてくる赤ちゃんはビタミンD不足が多く、骨軟化症が増えてきているとの指摘もあります。また、ここ数年でビタミンDは多くの臓器との関連が発見され、ステロイドホルモンの働きから、花粉症やアトピー性皮膚炎などのアレルギー反応を抑えたり、抗菌タンパクの合成により免疫力を高める作用もわかってきました。ほかには抗うつ作用(特に冬季うつ)、不妊対策との関連が報告されています。

ご質問へのアドバイスですが、春は「花粉症」に苦しむ方も多い季節です。中には1年中鼻炎に悩まされている方もおりますが、このビタミンDを高めておくと

高い確率で症状緩和が期待できます。また、3人もお子さんを産んでいると、多くの栄養素が不足している可能性があり、「疲労感」の原因の多くは隠れ貧血やビタミンB群の不足、または副腎疲労です。時に甲状腺機能の低下の可能性もあります。その栄養状態はお子さんにも引き継がれますので、一度ご自身のからだを血液で評価することをおすすめします。

ビタミンD合成力は個人差があります。当院では現在のビタミンDの数値(25(OH)ビタミンD)を測り、個々に体質改善ができるよう、お手伝いさせていただきます。



たかはしクリニック

〒中野市吉田890・1  
☎0269・26・3001  
🕒7時30分～12時、14時～17時  
📅休水曜、土曜午後、日曜・祝日  
📄P20台  
🌐http://www.takahashi-clinic.net/

子どもがよじ登って遊べる、140cm3階建てのお家もあるキッズルーム。木のおもちゃもたくさんあるので、子どもたちも大よろこび!



ゆったりした待合スペース。一人ひとりとちゃんと向き合って診療してくれる



ホームセンターの目の前、雑貨屋、美容室の並びでわかりやすい