

# 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 (保健業のビタミン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、抗うつ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

〒164-0001 東京都中野区吉田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、美容院の並びでわかりやすい