

お知らせ



• 5月ゴールデンウィークの診療スケジュール

カレンダー通り、木曜・日曜祝日は休診日となります

休診日：4月29日・30日, 5月3日～7日

• 保険証・医療証

4月1日からは原則、マイナンバーカードまたは健康保険資格確認書が必要です
新小学1年生・新高校1年生は医療証が変更となっていますのでご注意ください

診察券・マイナンバーカードまたは健康保険資格確認書は、毎回の診察で必要となります

• おたふくかぜワクチン

荒川区では4月1日から2回目のおたふくかぜワクチン(就学前)も助成の対象となりました。専用の問診票は院内に用意があります 接種費用：3000円

中村内科小児科医院便り～子どもの成長に欠かせない「ビタミンD」の話～2026年4/5月



- 小児科の診療を担当している中村幸嗣です。私自身が専門とする小児感染症を中心に、子どもの健康や病気に関わる情報を、幅広く、定期的にお伝えしていきたいと思っております。
- Web (note)ではより詳細な内容を紹介していますので、興味のある方はぜひご覧ください

さらに詳しく知りたい方はこちら↑
中村内科小児科医院note↑

- **赤ちゃんの約半数が「ビタミンD不足」?** : 最近、生活習慣や食生活の変化から、国内でも赤ちゃんのビタミンD不足が増えていると言われています。ビタミンDは骨の成長にとっても重要な栄養です。
- **「食事」と「太陽の光」が大切です** : ビタミンDは食事から摂るほか、日光を浴びることで皮膚でも作られます。バランスの良い食事と、適度な外気浴・外遊びを心がけましょう。
- **おすすめの食材（魚・卵黄・キノコ）** : 鮭や青魚、卵黄、キノコ類に多く含まれています。丈夫な骨を作るために、カルシウムと一緒に摂るのが効果的です。
- **母乳育児の方は特に意識を** : 母乳は赤ちゃんにとって最良の栄養ですが、ビタミンDは少なめです。母乳育児の場合は、外気浴・外遊び・離乳食を適切に進めることがより重要になります。
- **「過度な紫外線対策」は控えめに** : 日焼け対策も大切ですが、過剰に日光を避けるとビタミンDが作られません。季節や地域に合わせて、お散歩などで心地よく日光に当たる習慣をもちましょう。
- **サプリメントの使用は医師に相談を** : 食事での摂取が難しい場合や、季節・地域によってはサプリメントも有効です。しかし、摂りすぎは「ビタミンD中毒」を招く恐れがあります。使用については、ぜひお気軽にご相談ください。