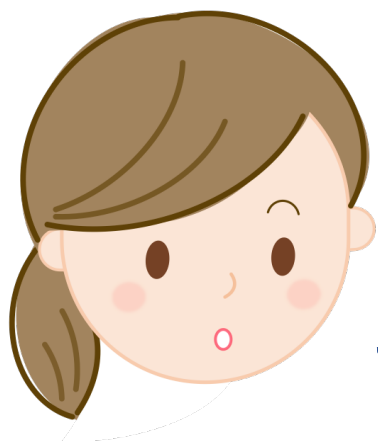


小児科医のお部屋

～妊娠編～



私はアトピー性皮膚炎で
現在も通院しています。
そろそろ妊活を考えていますが、
妊娠中から気をつけることが
あれば知りたいです。

妊娠やお腹のお子さんに関わることで、
情報が沢山飛び交っていて
何を信じたら良いかよくわかりませんよね。

みなさんに知っていただきたい事を
医師の立場からまとめてみました。
ぜひ読んでみてください。



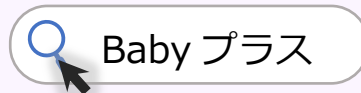
情報源は慎重に

インターネットなどを通じて、様々な情報が飛び交っています。あれこれ気になってしまい、つい情報を探ることもあると思いますが、

根拠のない噂などもありますので、情報源を確認することは重要です。

日本産婦人科学会が監修している妊婦さん用のアプリもぜひご活用

ください。 http://www.jsog.or.jp/modules/babyplus/index.php?content_id=1



A アレルギーポータル

<https://allergyportal.jp>

アレルギーポータル

アレルギーに関する正しい情報が得られる公式サイトもぜひご利用ください



妊娠中には葉酸を取ると良いと言われているけれど…？

妊娠を望みはじめたら、
そのタイミングで
飲み始めましょう。

そろそろ
ほしいな…

妊娠前に葉酸が不足していると、神経管欠損症のリスクが増大することはわかっていますが、予防のためには受精時から妊娠 12 週までの補充が重要です。妊娠に気づいた頃には受精後数週は経っているので、妊娠に気づいてから飲み始めるのではなく、妊娠前から補充する必要があります。

・日本先天異常学会では、妊娠前 4 週から妊娠 12 週までに、1 日あたり葉酸サプリメント 0.4mg を摂取することを推奨しています。妊娠を計画した時点で飲み始めることが望ましいです。

☞ http://jts.umin.jp/new/JTS_message2018_j.pdf



ただし、そのほかの先天異常や流産、新生児死亡に対する葉酸の効果は明らかではありません。

サプリメントのほうがいいの？

サプリメントの葉酸は吸収されやすい形になっていますので食事から摂るよりも効率が良いです。

同じ量の葉酸を食事から吸収するためには、2 倍以上の葉酸を取る必要があります。

しかし、現実的に食事から 0.8mg の葉酸を摂ろうとすると大変ですので、

上手にサプリメントを活用すると良いでしょう。



1 日 0.4mg(400μg)
がめやすです

とりすぎたらどうなるの？

・葉酸をとりすぎると（1～10mg）葉酸過敏症（蕁麻疹、あかみなど）を起こすことがあります。

厚生労働省の定める日本食事摂取基準では、

1 日当たりの上限量は 0.9mg～1mg としています。

☞ <https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/0000041955.pdf>

妊娠中に栄養の面で気をつけることは他にありますか？

・15歳～50歳代の女性の平均カルシウム摂取量は、厚労省の定める推奨量を大幅に下回っているのに、妊娠の有無にかかわらず、カルシウムは多く取ることを心がけることが望ましいでしょう。

とくに、20代～40代女性のカルシウム平均摂取量は推奨量よりも低くなっています。

カルシウムや鉄分が不足しがちですので意識してとれるとよいですね。



カルシウム摂取量(女性、年齢階級別) 参考資料より抜粋

・また、妊婦さんでは鉄欠乏性貧血が高頻度で見られます。

重度な貧血となる場合は胎児に影響することもありますので、積極的に鉄分は取ると良いです。鉄分の多い食品として、レバーや赤身肉、大豆、緑黄色野菜などがありますが、動物性食品のほうが吸収率は高いです。

ただし一般的に鉄分が多いとされるレバーには、ビタミンAも多く含まれています。

ビタミンAは標準的に摂取する分には問題ないですが、とり過ぎた場合には胎児の奇形などに影響することがわかっていますので、とり過ぎには注意が必要です。

目安は鶏レバー焼き鳥 1本なら週1回程度が良さそうです。



ビタミンCや動物性タンパク質と一緒に摂ると吸収が良いです。



ビタミンAをとり過ぎないように鶏レバーは週1回程度にしましょう

<参考資料> ペリネイタルケア 27(2): 210-216, 2008

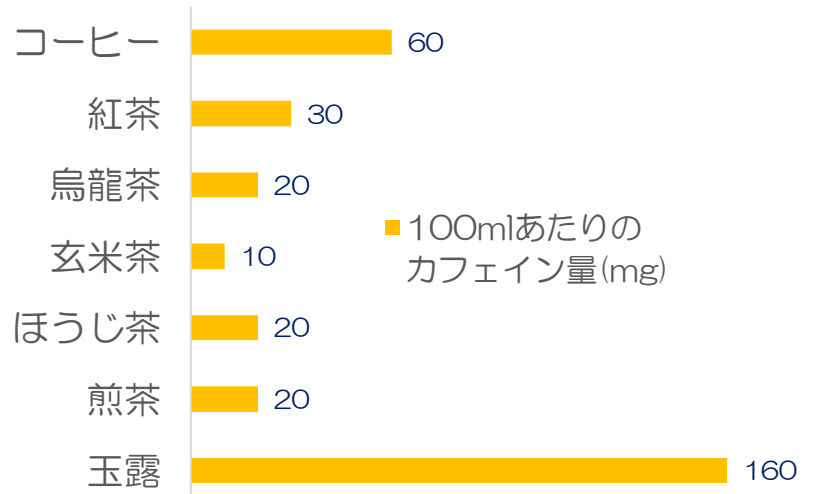
令和元年度子ども・子育て支援推進調査研究事業妊産婦のための食生活指針の改定案作成および啓発に関する調査研究報告書

日本人の食事摂取基準(2015年版)、ビタミンAの過剰摂取による影響(食品安全委員会)

コーヒーは妊娠中も飲んでいいの？

カフェインの代謝は人により異なりますが、カフェインは胎盤を通過するため、赤ちゃんの体内へ届きます。

カフェインを摂りすぎることにより、赤ちゃんの成長が遅くなる（胎児発育遅延）ことがわかっています。しかし、摂りすぎなければ、赤ちゃんの成長には影響しないというデータもあります。



日本食品標準成分表 2015 年版より抜粋

<カフェイン 200mg のめやす>

英国食品基準庁（FSA）では、2008 年に妊娠女性に対して、1 日当たりのカフェイン摂取量を 200mg に制限するように求めています。



カフェイン量は飲み物の種類によって異なりますので、気をつけてとりましょう。また、ノンカフェインの麦茶やルイボスティー、カフェインレスのコーヒーや紅茶などを活用するのも手です。

厚生労働省 HP : <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000170477.html>

BMJ 2008; 337 Maternal caffeine intake during pregnancy and risk of fetal growth restriction: a large prospective study

妊娠中、授乳中のお母さんの食物除去は

食物アレルギーの予防には推奨されません

上のお子さんが食物アレルギーをもっていたり、両親のどちらかが食物アレルギーだったりする場合は、妊娠中から予防のために何かできることはないか、と考える方もいらっしゃるかもしれません。

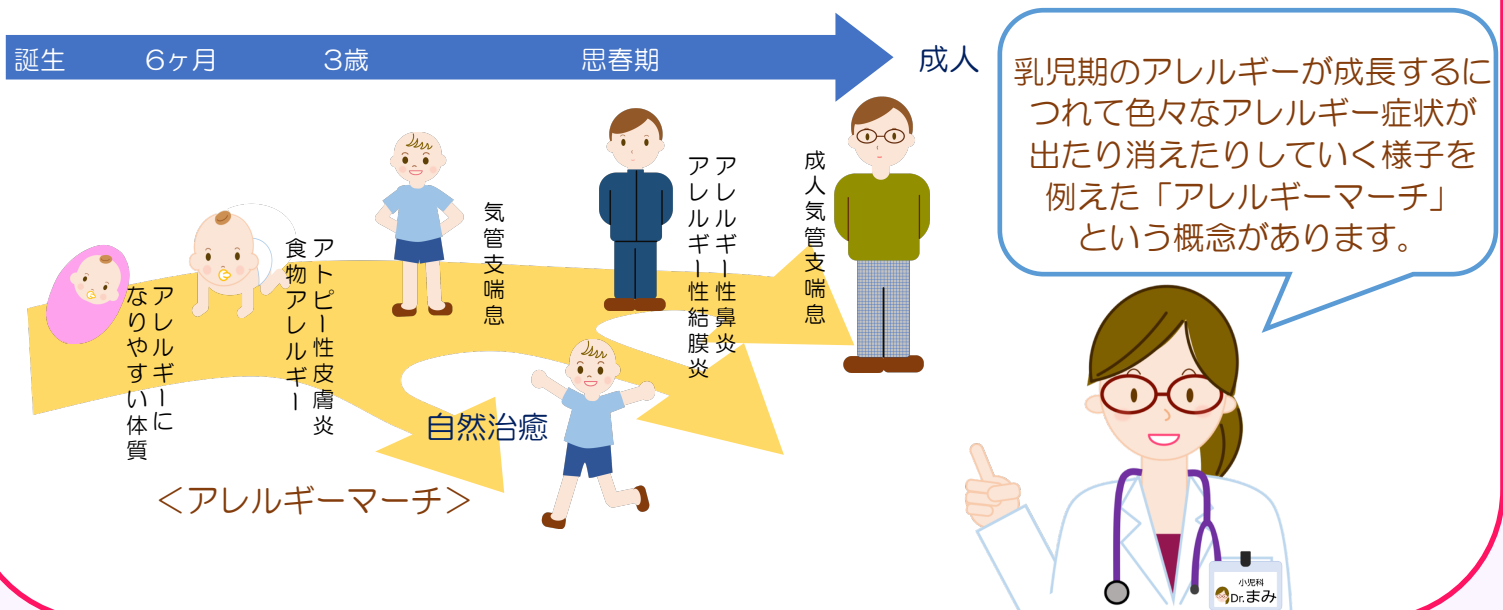
ですが、食物アレルギー予防のために妊娠中や授乳中の母親が特定の食物を除去することは、食物アレルギー予防の観点からは推奨されていません。

栄養の点からも、特定の食物の除去は推奨できないので、バランスよく摂取することを心がけてください。

産まれた赤ちゃんにできることがあります

- ・赤ちゃんの頃から保湿剤を使用したスキンケアを行うことで、アトピー性皮膚炎が予防できる可能性があるので、乳児期からのスキンケアは大切です。
- ・湿疹があると、その後の食物アレルギーや喘息といったアレルギー疾患を発症する確率が高くなることが知られています。

赤ちゃんの時から、湿疹などがあったら積極的に治療しましょう。



＜参考資料＞ 食物アレルギー診療ガイドライン 2016 第4章 予知と予防

Kramer MS, et al, Maternal dietary antigen avoidance during pregnancy or lactation, or both, for preventing or treating atopic disease in the child. Evid Based Child Health 2014; 9: 447-83

皮膚アレルギーフロンティア 18(2): 91-95, 2020