



# レディース通信5月号

(2019年4月25日発行)

## 妊娠前からの葉酸とビタミンの摂取のすすめ

### 葉酸 (folic acid) ビタミンB9

胎児の先天奇形である神経管閉鎖障害(二分脊椎症や無脳症や脳瘤)との関与がわかっているため厚生労働省も**妊娠1ヶ月以上前**より妊娠12週までの葉酸サプリメントで1日400 $\mu$ g/日の摂取を勧告しています。米国など40数カ国では、小麦やシリアルなど穀類への葉酸の添加が義務化されて、添加後の発症率は50%前後減少したと報告されています。しかし日本では食品への添加に賛同が得られていないのでサプリメントの内服が重要となります。残念なことに日本での葉酸サプリメントの内服率は低率で神経管閉鎖障害の患者数は減少せず増加傾向にあり分娩数1万あたり1980年2.2人1990年3.6人2007年4.8人の発症があります。

神経管の閉鎖は妊娠6週末で完成するのですが**妊娠3ヶ月を超えての服用**も早産や、胎児発育不全、常位胎盤早期剥離、妊娠高血圧症候群などの産科合併症のリスクを減少させる可能性があることが報告されています。但し高濃度の葉酸(1日1mgを超える)はビタミンB12欠乏の診断を困難にするので特殊なケースを除き**400~800 $\mu$ g/日の服用が適当**と思われます。

### 葉酸は妊娠しやすさにも影響している！

以前は神経管閉鎖障害の予防のために葉酸の摂取を勧めていましたが、葉酸を摂取することで卵胞内のホモシステインの低下が卵胞発育や卵子の質にも関わり、妊娠率も1.1~1.2 排卵障害がある方は1.3倍の上昇があったとの報告もありましたので 多少とはいえ妊娠しやすくなるサプリとも言っても良いでしょう。

### ビタミンD

骨の形成に係わるビタミンとして知られています。妊娠に関しては免疫への影響を介して卵巣機能や着床・流産・妊娠中の合併症に関与していることがわかりつつあります。

25OHビタミンDの値が30ng/ml以上が正常で12~30は低下12以下は欠乏とされていますが不妊女性のビタミンDの充足状況を調べた結果充足群は12.7%、低下群は80.8%、欠乏群が6.5%で不妊女性の87.3%はビタミンD不足との報告もあります。

妊娠の為には妊娠前よりビタミンDを正常化することが大切と考えられます。

### ビタミンA等のレチノイド

過剰摂取は胎児奇形に関係すると言われていますがビタミンAや $\beta$ カロテンは着床前後の受精卵の分化に不可欠でありまた着床に好影響となるとの報告があります。



### まとめ

当院においては初診前の合同説明会で葉酸サプリメントを服用する説明を行っています。その際に以前は妊娠前のサプリメントは葉酸だけのもので良いとお伝えしていましたが、その他のビタミンの補給により妊娠率や流産率における改善が見られることや妊娠中の合併症のリスク低下につながる事がわかってきていますので、妊娠1ヵ月以上前から妊娠期間中は葉酸を含むマルチビタミンの摂取が必要だと思われます。

文責:看護師主任 名越 由貴