



康心会汐見台病院

# 産科だより

令和元年度

今年の夏の土用の丑の日は7月27日(土)です。去年、祖父母にうなぎをごちそうしました。今年も食べたいなくとやんわりとアピールされているので、またごちそうしようと計画中です。

「土用」という言葉は、立夏、立秋、立冬、立春直前の約18日間を示す言葉です。昔の暦では日にちを十二支で数えていましたので、つまりは土用の期間中におとずれの丑の日のことを指しているそうです。土用の丑の日というと、夏のイメージが強いですが、季節の変わり目のたびにおとずれるので、年に何回かやってくる。ちなみに今年はおともう一回、10月31日が土用の丑の日に当たります。ハロウィンと同日なので、かき消されてしまいそうですが・・・。

うなぎはビタミンAやビタミンB群など、疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれるので、夏バテ防止にはぴったりの食材になります。ビタミンAの過剰摂取は胎児奇形のリスクがあることがわかっています。妊娠初期の食べ過ぎには注意しましょう。

## ◆葉酸について

「妊婦さんは葉酸を摂取するように」とよく聞かれますが、そもそもなぜ摂取しなければならぬのかというと、二分脊椎症などの神経管閉鎖障害が起こる可能性があるからです。二分脊椎症とは、本来ならば脊椎(背骨)の中にあるべき脊髄(神経)が、脊椎の癒着(くっついていての状態)や損傷しているために外に飛び出していることで起こる様々な神経障害の状態をいいます。

この二分脊椎症の発生数が先進国で日本だけ増加しているのはご存知でしょうか。現在日本では1万人に6人の割合で発生しています。理由は葉酸不足。胎児は小さい身体でも、大人と同じ量の葉酸が必要です。日本では通常240μgは最低摂取しなければなりません。妊娠前期で217μgしか摂取できていないのが現状です。240μgは非妊娠時の値であって、妊娠していれば480μgは摂取しなければなりません。日本人がなぜここまで摂取量が少ないのかというと、日本人が好む野菜が葉酸摂取に不向きなのです。日本人は大根、キャベツ、白菜、玉ねぎなどといった白い野菜を好み、これらは葉酸の含有量が少ないです。また、野菜そのものの摂取量も少ないため、このような結果が出ています。

諸外国ではどのような対策をとって、発生率を減少させることができたかというところ、アメリ

カでは穀類に葉酸を添加しているそうです。その成功例を見て、オーストラリアでも葉酸を添加するようになったそうです。しかし、日本ではそのような対策はとられていないため、どのようなしたらいいのかというと、サプリの摂取は聞いたことがあるかと思いますが、食べ物ではのり、レバー、枝豆、緑茶(ペットボトルではなく)がいいそうです。果物にも多く含まれますが、これもまた日本人は摂取量が少ないです。また葉酸は妊娠初期にたくさん摂取してもらいたいものなので、妊娠を希望するならば、妊娠する前から、意識的に野菜や果物などを多く摂取し、妊娠が分かったらサプリメントの力を借りるのも良いのではないかと思います。ママが意識してあげられれば、予防できる病気ですので、大切な赤ちゃんのために頑張りましょう。

## ◆今月の赤ちゃん

ママがシャワーしている間、静かにお留守番していたのに、おしっこが出たらスイッチオン！泣きながらおっぱいを探していたのでスリングを使用して落ち着きました。スリングに小さく丸まっている姿、ぎゅうっと挟まれて、お口がむぎゅっとなつている姿。可愛いですね。

