

2018年11月30日

妊娠を計画中の皆様への大切なメッセージ

公益社団法人 日本ビタミン学会

<要約>妊娠を計画中の女性が妊娠前から1日に400マイクログラム(0.4ミリグラム)の葉酸を摂取することで、先天異常の一つである神経管閉鎖障害の発生リスクを40~70%減らすことができます。

神経管閉鎖障害とは、妊娠のごく早期に発症して胎児の脳・脊髄などに異常があらわれる先天異常の一つです。日本での発生頻度は出生1万人あたり5~6人であり、毎年500~600人の神経管閉鎖障害をもつ子供が産まれています。神経管閉鎖障害をもって産まれた子供たちは、出生後早期に手術を受けますが、歩行障害や排泄障害など生涯にわたるケアが必要な障害が残る場合があります。

近年、英国と中国で行われた臨床研究から、女性が妊娠前から葉酸を摂取していると、神経管閉鎖障害の発生リスクを40~70%低くできることが分かりました。そこで、厚生省(現厚生労働省)は2000年に、妊娠を計画する女性が妊娠前4週から妊娠12週まで栄養バランスのとれた食事に加えて、いわゆる栄養補助食品として、1日に0.4mgの葉酸を摂取することを推奨しました[1]。しかし、日本ではそのような栄養補助食品の摂取率は低く、神経管閉鎖障害の発生率も減少していません。

一方海外の状況に目を向けると、米国では1998年に穀類100グラムに葉酸0.14ミリグラムを添加することが法律で義務付けられ、2017年現在では、世界の81カ国で主要な穀類に葉酸を添加することが義務化されています。これらの葉酸添加を行なっている国では、神経管閉鎖障害の発生率が31~55%も減少しています。

神経管閉鎖障害は、唯一の予防可能な先天異常です。食品中の葉酸は緑黄色野菜、果実などに多く含まれています。しかし、発生リスク低減のために推奨されている量の葉酸を一般的な食事から摂取することは困難であり、多くの女性が推奨されている量を満たしていません。そのため、妊娠を計画する女性と妊娠可能期の女性は、妊娠前4週から妊娠12週まで栄養バランスのとれた食事に加えて、栄養補助食品などにより葉酸を1日0.4ミリグラム摂取することを推奨します[2]。

さらに詳しい内容に興味のある方は、下記の総説をお読みになってください。

近藤 厚生ほか「神経管閉鎖障害:葉酸摂取による予防」ビタミン92巻1号 p.1-17(2018)

日本ビタミン学会は、ビタミン・バイオフィクターの研究を通じて国民の健康と福祉に貢献いたします。

[1] http://www1.mhlw.go.jp/houdou/1212/h1228-1_18.html

[2] 栄養補助食品の摂取について不明な点がありましたら、お近くの医師・薬剤師・管理栄養士にご相談ください。