

■ ～葉酸について～

# 葉酸について

妊娠を希望する方は、母体と胎児のために  
日頃から緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸などを摂取し  
バランスの良い食事を心がけましょう。



## 葉酸とは？

葉酸はビタミンBの一種です。緑黄色野菜等に多く含まれ、細胞の分裂や成長にかかわる大切な栄養素です。野菜には、そのほかにもビタミン、ミネラル、食物繊維など母体の健康や胎児の発育に必要な栄養がたくさん含まれています。栄養のバランスのとれた食事を心がけましょう。



## 何故、葉酸が必要なの？

葉酸は造血に作用し、不足すると貧血が生じることがあります。また葉酸を十分に摂取すると、赤ちゃんの神経管閉鎖障害というこわい病気が発生するリスクが減ることが様々な研究でわかりました。神経管閉鎖障害とは、脳や脊髄などの中枢神経の源になる神経管が正常に形成されないことに起因する障害で、二分脊椎や無脳症などになりやすくなります。胎児の形成不全は様々な要因が重なって起こるので、葉酸の摂取によって完全に予防することはできませんが、リスクを減らすことはできます。



## サプリメントで摂るときは？

厚生労働省では、神経管閉鎖障害の発症リスクを少なくするため、妊娠を希望する女性に、妊娠の1か月以上前から妊娠3か月までの間、1日400 $\mu$ g(マイクログラム)の葉酸摂取をすすめています。食事として野菜を1日350g程度、その他の各食品もバランスよく適正量を取れば400 $\mu$ gの葉酸の摂取ができると考えられますが、食品だけでは難しい場合には、食事に加えて栄養補助食品で積極的に取ることもすすめています。

1)量は？ : **食品からの葉酸の摂取に加えて、栄養補助食品から1日400 $\mu$ g。**

1日1mg(1000 $\mu$ g)を超えるような過剰な摂取は止めましょう。

また総合ビタミン剤などでは、催奇形性が報告されているビタミンA 過剰症となることがありますので、葉酸単剤での摂取が安全です。

2)服用する時期は？ : **妊娠1か月以上前から3か月まで。**

先天異常の多くは妊娠直後から妊娠10週以前に発生しており、特に神経管の閉鎖は妊娠6週末で完成することから、妊娠前から摂取することが大事です。

最近の研究では、サプリメントからの葉酸摂取は、量やタイミングによっては胎児に何らかの影響を及ぼす可能性があるかもしれないという報告がされています。できるだけ通常の食事を充実させ、次に葉酸が強化された食品(錠剤やカプセルの形でないもの)の利用、どうしても足りなければサプリメントという順番で葉酸を摂取しましょう。

また、妊娠後期に葉酸サプリメントを摂取した生後3.5歳児で喘息のリスクが上昇したとの報告もあります。そのため、サプリメントから葉酸を摂取する時には量と服用時期に注意して葉酸の摂り過ぎに気をつける必要があります。分からないこと、心配なことがあれば、医師や薬剤師に相談しましょう。

担当: 薬剤係長 五十嵐