

＜センター通信 4月号＞

中津川市地域総合医療センター 高橋春光

春もたけなわ。新緑がまぶしく映える美しい時期となりました。ところで、皆さんは妊娠前ケアという言葉をお聞きになったことがありますか。今回はこの妊娠前ケアを紹介し、妊娠を考えている全ての女性にお勧めしたいと思います。

妊娠前ケアとは？

妊娠前ケアとは、その名の通り妊娠する前から行われるケアのことを言いますが、女性のほとんどは妊娠を疑ってから産婦人科を訪れるため、この妊娠前ケアというものを受けたことがないという方が多いのではないのでしょうか。実は、妊娠を考えたならその前に行っておいた方が良いいくつかの事柄があります。

葉酸というビタミンをたくさん摂りましょう

葉酸というビタミンは、その名前の通り緑黄色野菜をはじめとして、果物、豆類などに多く含まれているビタミンです。この葉酸を十分摂ることで、赤ちゃんの無脳児や二分脊椎という脳や脊髄の奇形(およそ1000人に1人の割合で発生します。)をかなりの確率で予防できることがわかっています。海外では以前より勧められており、日本でも母子手帳に葉酸のことが紹介されるようになりました。しかし、妊娠がわかった頃には、赤ちゃんの大切な臓器はほとんどできているため、妊娠してから葉酸を摂りはじめたのでは遅すぎます。妊娠を考える1,2ヶ月前から葉酸をしっかり摂ることが重要です。一般に勧められている葉酸の量は1日400 μ gですが、日本人の平均的な食事を見てみると、この半分しか取れておらず、ビタミン剤を利用して補う方が実際的かもしれません。妊婦さん用のビタミン剤も販売されています。妊娠を考えてから実際に妊娠するまで平均6ヶ月かかることを考えると、そろそろ子供を、と考えている方、今から葉酸を摂ることをお勧めします。

風疹の予防接種を受けていますか

妊娠中(特に妊娠初期)に風疹にかかると、約50%の確率で赤ちゃんの心臓や目、耳などに障害(先天性風疹症候群と言います。)を起こすことがわかっています。小さい頃に風疹の予防接種を受けていれば問題ありませんが、中には予防接種をしたか覚えていない方もおられると思います。産婦人科では、妊婦健診の時に風疹に対する

免疫を持っているかどうかを調べますが、風疹ワクチンは妊娠とわかってからでは接種することができません。したがって、妊娠する前に調べておくことが重要になります。風疹の予防接種をやったかどうかわからないという方、妊娠を考える前に風疹に対する免疫を持っているかどうか検査し、もっていなければワクチン接種をお勧めします。

タバコとお酒が赤ちゃんの及ぼす影響

現在、日本では喫煙者の数は減ってきているものの、若い世代、特に若い女性の喫煙率が上昇し、問題となっています。体にさまざまな害を引き起こすことがわかっているタバコですが、おなかの中の赤ちゃんにもさまざまな害を及ぼすことがわかっています。例えば、タバコは流産の危険性を増加させ、赤ちゃんの成長を妨害します。現在、禁煙ガムやシールなど禁煙の補助具がありますが、いずれも妊娠中に使用することはできません。妊娠を考えたら、その前にまず禁煙することをお勧めします。

ではアルコールはどうなのでしょう。妊娠中の飲酒は流産を引き起こしたり、赤ちゃんに奇形や知的障害を起こすことがわかっています。これくらいまでの量なら大丈夫ということはわかっていません。妊娠に気付く妊娠 2 ヶ月までにあかちゃんの大切な臓器はほとんどできてしまうので、妊娠を考えたらアルコールは一切控えた方がよいでしょう。

何かわからないことや心配なことがあれば、気軽に医師に相談しましょう。

