



## 妊産婦と「嗜好品(お酒やたばこ等)」のおはなし



明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。



## 妊産婦と「嗜好品(お酒やたばこ等)」のおはなし

妊娠期・授乳期には制限が必要だと言われる嗜好品がありますが、タバコ、アルコール、カフェインなどは、そもそも胎児や妊婦にどのような影響を及ぼすのでしょうか。

### ◆タバコ、アルコール、カフェインの胎児や赤ちゃんへの影響について◆

#### 〈タバコ〉

まず、タバコによる妊娠、胎児への影響として、妊娠中の喫煙は胎盤の血管を収縮させ、さらにタバコの煙に含まれる一酸化炭素により胎児への酸素供給が阻害されます。このことから、妊婦の喫煙で赤ちゃんの出生体重が100g～300gほど減少すると言われています。他にも妊婦の喫煙は、流死産、頸管無力症、早産、前置胎盤、37週未満の前期破水、常位胎盤早期剥離、異所性妊娠（子宮外妊娠）などの増加、妊娠性（にんよう性）の低下（妊娠しづらくなる）、特定の胎児の異常（口唇口蓋裂や先天性心疾患など）との関連も指摘されています。また、1日10本以上喫煙することで、妊娠高血圧症候群のリスクが1.5倍程度増加すると言われています。さらに、出生後の乳幼児突然死症候群（SIDS）発症のリスクが増加します。

最近の傾向として、20～39歳の女性では紙巻きタバコより加熱式タバコを使用している人のほうが多いそうです。加熱式タバコは従来の紙巻きタバコのような煙や灰が出ませんが、紙巻きタバコと同様にニコチンや様々な化学物質が含まれているので、妊娠や胎児への影響は従来型のタバコと同じと考える方が良いようです。

#### 〈アルコール〉

妊婦の飲酒による胎児への影響は、流産、死産、先天性異常の増加などがあげられます。飲酒は妊娠期全般で胎児に影響を与え、妊娠初期だと催奇形性（さいきけいせい：胎児に奇形を起こす作用）、中期～後期にかけては発達遅延や中枢神経系の機能不全などのリスクがあることがわかっています。中枢神経系の機能不全とは、具体的には認知能力や学習能力、記憶力、運動能力などの機能低下です。飲酒量によって影響は変わってくるとは思いますが、何ml以下であれば大丈夫といった閾値はわかつていませんので、妊娠がわかった時点での断酒が重要です。

また、アルコールは授乳中にも注意が必要です。母乳は血液から作られるため、血中アルコールは容易に母乳に移行します。お母さんが飲酒し、血中アルコール濃度が高い状態で授乳すると、乳児がアルコールの影響を受けます。（赤ちゃんが飲酒した状態になり、アルコールによって赤ちゃんの脳や体へ悪い影響を与えることが心配です）少量のお酒（0.5合程度）であれば、30分から2時間がアルコールの血中濃度がピークになるので、飲酒後は少なくとも2時間は授乳しないようにしましょう。飲酒後、1回搾乳すれば大丈夫と言う考え方もありますが、母乳と血液はシームレス（切れ目がない）なので、授乳中も飲酒は控えるのがベストです。

#### 〈カフェイン〉

カフェインは、タバコとアルコールに比べると妊娠中も比較的身近なものです。カフェインは少量～中等量であれば妊婦や胎児への影響はありませんが、多くとりすぎると、流産や死産、出生体重がわざかに減る可能性が指摘されています。ではどれくらいのカフェイン量なら安全かと言うと、欧米のガイドラインでは1日あたり200～300mg以下とされています。コーヒーは1カップでカフェイン約100mgと考えると、2～3杯で上限に達してしまいます。コーヒー以外に紅茶や緑茶にもカフェインは含まれていますので、あわせて注意が必要です。また、栄養ドリンクやエナジードリンク、かぜぐすりなどにもカフェインは含まれていますので、口に入れるものについてはよく食品表示（成分表）を見てから飲んでください。



### ◆妊娠中に気をつけたいその他◆

〈激辛〉通常量食べるには問題はありませんが、下痢や胃痛の原因となるので、大量に食べることは避けましょう。

〈果物〉妊娠中の果物の摂取基準は200～300gと言われています。果物は体に良いイメージがありますが、果糖を多く含んでいますので、食べすぎると、体重増加のリスクとなります。

〈生もの〉妊娠中の食中毒を避けるために生ものの摂取は慎重にしましょう。特に生ハムなどの加熱不十分な肉は「トキソプラズマ」の感染リスクがあります。さらに、生肉に加え、スマートサーモンやナチュラルチーズなど火が通っていない食品には、「リストア菌」の感染リスクがあります。リストア菌に感染すると、20%で流産死産に至ります。胎盤を通じて胎児が感染すると、新生児髄膜炎を発症する可能性があります。リストア菌は冷蔵庫でも生きますし、食塩耐性が強いため注意が必要です。

〈寿司や刺身〉妊娠中には控えたほうが良いものになりますが、妊娠中に食べるなら、新鮮な物を選んで食べてください。マグロなどに含まれるメチル水銀などの有機水銀は中枢神経に障害を起こすことがわかっており、胎児の神経系の発達に影響を与えることがわかっています。マグロなどは妊娠中、週に1回80gが上限です。

〈ヒジキ〉ヒ素濃度が高めなので、毎日吃るのは避けましょう。目安は週に1～2回です。

### ◆まとめ◆

※タバコ、アルコールは妊娠中、産後は胎児や赤ちゃんに悪い影響があることを知っておきましょう。また、禁煙、断酒は妊婦、産婦の方だけでなく家族みんなで取り組みましょう。

※カフェインはコーヒー以外にも含まれていますので、食品表示や成分表をよく見て商品を購入しましょう。

※生ものも食中毒により、胎児への感染リスクがあるものもありますので、妊娠中に吃るのは控えましょう。

## 食育コーナー 食事から風邪予防！ 免疫力を高める食事

今時期は空気も乾燥し、色々な感染症の流行が心配されます。免疫力が下がると病気のリスクが高くなります。免疫力を高める食事のコツを紹介します。ぜひ参考にしてください。

「免疫」とは？ 体に備わっている、細菌・ウイルスなどの外敵から体を守る生体防衛システムのこと

### ■ 免疫力を高める食事とは？ ■



免疫力を高めるためには、「バランスの良い食事」が欠かせません。

そのうえで、免疫力に関係のある栄養素を取り入れると効果が期待できます。

■ 腸内環境を整える（腸内には免疫細胞が集まっているため、腸内環境を整えることが大切です。）

食物繊維



オリゴ糖



■ 皮膚や粘膜を強くする（皮膚や粘膜を強化し、細菌やウイルスの侵入を防ぎましょう。）

たんぱく質



ビタミンC



■ 活性酸素を減らす（免疫低下の原因である活性酸素を減らす食材を摂りましょう。）

ビタミンA



ビタミンE



■ 身体を温める（体温が低いと免疫力が弱まるため、体を温める食材を摂りましょう。）

ビタミンE



鉄

