

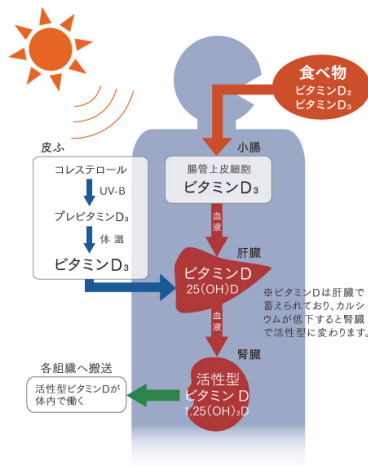
# 知っておきたい最新情報

ビタミンDも妊娠前から不足を予防することが大切

ビタミンDがあらゆる分野で注目されるようになって久しくなりますが、妊娠や出産に際しても大変重要な役割を担っていることを明らかにする研究報告が相次いで発表されていることは、度々、ご紹介してまいりました。そんな中、7月21日にイギリスの政府機関は、全国民に向けて、ビタミンDをサプリメントで補充することを公式に推奨するに至りました。

## ビタミンDは生殖機能に深く関与している

ビタミンDは脂溶性のビタミンでキノコ類や魚、卵などに含まれていて食事からも摂取していますが、それだけでは不十分で、紫外線を浴びることで体内でもつくられています。



その働きとしては、カルシウムやリンの吸収を促進し、骨をつくり、丈夫にすることが知られていましたが、近年、生殖機能にも深く関わっていることがわかってきました。

ところが、女性は紫外線を避けるためか、ビタミンDが妊娠や出産に適切とされるレベルに達していない日本人女性が半数以上もいるという調査結果があることから、最近、妊娠に重要なビタミンとして、葉酸だけでなく、このビタミンDにも関心が高まっています。

という調査結果があることから、最近、妊娠に重要なビタミンとして、葉酸だけでなく、このビタミンDにも関心が高まっています。

## 英国政府はサプリメントによる補充を公式に推奨

先月、7月21日、イギリスの政府機関である「The Scientific Advisory Committee on Nutrition(栄養に関する諮問委員会)」は、1歳以上の子ども、及び、成人は、特に秋から冬にかけて、1日に10 $\mu$ gのビタミンDをサプリメントで補充することを推奨するという公式なガイドラインを発表しました。

秋から冬にかけては、日照時間が短くなり、ビタミンDの体内の産生量が少なくなるからですが、不足している人は、通年、補充するように呼びかけています。

当然、妊娠前、妊娠中の女性もです。

体内のビタミンDレベルが低いと、生殖機能の低下や妊娠、出産のリスクが高くなるだけでなく、がんや高血圧、糖尿病、リウマチ、精神疾患、認知症、パーキンソン病、子宮筋腫、アレルギー疾患など、あらゆる病気のリスクが高くなるという研究データが蓄積されたからです。

イギリス政府は世界に先駆けて、ビタミンDのサプリメント補充を推奨したわけですが、日本ではこの手の決定にはとても慎重で、葉酸の推奨の時もそうでしたが、先進国の動向を見極めた上で決定されるのが常です。

そのため、妊娠を望んでいる当事者としては、やはり、最新の情報に基づいて各自で判断すべきではないかと思えます。

## ビタミンDレベルの指標「25(OH)ビタミンD」を測定

ビタミンDが必要なレベルにあるかどうか知るには体内のビタミンDレベルの指標とされている25(OH)Dを測定します。

ビタミンDの基準は正式には定められていないのですが、最近、日本内分泌学会で発表された基準値案は、以下の通りです。

30ng/mL以上：望ましいレベル

20以上30ng/mL未満：不足

20ng/mL未満：欠乏

血中の25(OH)D濃度で30ng/mLがビタミンDのサプリメント利用の目安になり、妊娠を望む女性にとっての1日の摂取量の目安は800-1000IU(20-25 $\mu$ g)です。

ただし、どこのクリニックでも測定してもらえとは限りません。もしも、通院しているクリニックで測定してもらえなければ、上記の量であれば、自己判断でサプリメントを使っても、決して、過剰にはなりません。

不足を予防する目的でもビタミンDのサプリメントを利用する価値はあると思います。

## 葉酸、ビタミンD、鉄

妊娠を望む女性にとって、妊娠の成立や胎児の成長、そして、その後の家族の健康のためにも、体内の環境を整えることが大切です。

この10年間の分子生物学の進歩によって、昔には考えられなかったことが明らかになってきました。

生殖補助医療は新しい命の誕生を補助する医療です。

新しい命が健全に成育するのは、周囲、すなわち、母親や父親になる女性や男性の体内の環境とやりとりをして、必要な酸素や水、栄養素を取り入れて実現するわけです。

私たちにできることは、まさに、新しい命のために環境を整えること、だけです。そして、そのためにはイギリス政府機関も指摘している通り、まずは、バランスよく食べることに尽きます。ところが、妊娠や出産になくなくてはならない役割を担いながら、バランスよく食べても不足しがちな栄養素があります。

たとえば、水に溶け、熱に弱いため調理で失われてしまう葉酸、また、毎月の月経で失われてしまう鉄、そして、紫外線を避けるために必要とされる量がつくられていないビタミンDなどです。

既に葉酸や鉄はサプリメントで補充することが推奨されていますが、これからはビタミンDもサプリメントによる補充が合理的な方法になっていくでしょう。