

プレコンセプションケアとしての食事

コンセプションとは「妊娠」のことで、プレコンセプションとは「妊娠前」のこと。そして、プレコンセプションケアとは、国立成育医療センターのサイトには、「将来の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合うこと」と説明されています。今月は、プレコンセプションケアとしての食事を考えます。

2019年ヨーロッパ生殖医学会基調講演から

プレコンセプションケアの大切なテーマが「食事や栄養」です。食事内容が妊娠前のカップルの健康状態に大きな影響を及ぼし、そのことが「妊娠しやすさ」だけでなく、「カップルや子どもの生涯の健康」を左右することが、これまでの研究で明らかになってきているからです。

妊娠を目指す女性にとって、食事や栄養についての貴重な情報が今年のヨーロッパ生殖医学会のオープニングの基調講演で発信されました。

オーストラリアのアデレード大学のClaire Roberts 教授によるもので、これまでの研究で妊娠前の食事の良し悪しが妊娠しやすさに影響するというものです。

基調講演のもう1つのテーマが「遺伝子編集技術」でしたので、食事や栄養の妊娠しやすさへの影響が、いかに、世界的に関心の高いテーマであることがわかります。

講演内容の重要なポイントは、妊娠前の女性が「なにをどう食べるか」が、妊娠までに要する期間に影響を及ぼすということ、そして、それだけでなく、次々世代を含む次世代、すなわち、子どもや孫の健康にまで影響を及ぼすことということです。

ファーストフードの食べ過ぎや果物や野菜をあまり食べないこと、そして、亜鉛やセレンの不足、銅の過剰が、いずれもマイナスの影響を及ぼすことが明らかになっています。

このように、妊娠、出産を通して起こることが、新しい命の生涯の健康を形成する、そして、それは、妊娠前の食事が出発点になるということです。

新しい命の子宮内の成育状況は出生後の生涯に渡る慢性病のリスクに影響します。そして、その影響は子どもだけでなく、その次の世代である孫にまで及びます。

そのため、母親になる女性への食事についての助産婦や看護師、医師によるエビデンスに基づいた助言は非常に重要な役割を担います。

妊娠前の食事と妊娠迄に要した時間との関係

Human Reproductionに掲載されたClaire Roberts教授の論文は、一般の集団を対象に食事と妊娠するまでに要した期間の関係について調査した初めてのエビデンスで、2017年7月から2018年6月までの間に最も多くダウンロードされた論文です。

妊娠前の食事内容の妊娠するまでに要する期間への影響を検討することを目的に、オーストラリア、ニュージーランド、アイルランド、英国の4ヶ国、6都市の妊婦を対象にした研究を実施しました。

産師からの質問票で果物、緑色野菜、魚、ファーストフードの食べる頻度を回答してもらい、それぞれの食べ物の食べる頻度と妊娠迄に要した期間、不妊症(妊娠迄に1年以上かかった)との関係を解析しました。尚、被験者のうち不妊治療を受けた女性は340名(6%)で、ほとんどの女性は不妊治療を受けていませんでした。また、パートナーが男性不妊だった女性は除外されました。

その結果、果物の食べる頻度が少ない女性ほど、また、ファーストフードを食べる頻度が多い女性ほど、妊娠迄の期間が長くなり、妊娠迄に1年以上かかることが多かったことがわかりました。

果物を食べる頻度が、1日に1か2回の女性は、1日に3回以上の女性と比べて、妊娠迄の期間が6%、週に1-6回の女性は11%、月に2、3回食べる女性は19%、それぞれ、妊娠する迄に長くかかっていたことがわかりました。

反対に、ファーストフードを食べる頻度が週に2、3回の女性は、週に4回以上の女性に比べ、妊娠迄の期間が11%、週に1回の女性は21%、そして、全くファーストフードを食べなかった女性は24%、それぞれ、短かったことがわかりました。

不妊症の割合では、1日に3回以上果物を食べた女性に比べ、1日に2、3回食べた女性は7%、週に1-6回の女性は18%、月に1-3回の女性は29%、それぞれ高く、反対に、週に4回以上ファーストフードを食べた女性に比べ、週に2、3回の女性は18%。週に1回の女性は34%、食べなかった女性は41%、それぞれ、低かったです。

これらの結果から、妊娠前に果物をたくさん食べること、ファーストフードをあまり食べないことが妊娠に有利であることがわかりました。

プレコンセプションケアとしての理想的な食事とは？

この研究では、果物を多く食べ、ファーストフードをあまり食べないことがよいという結果ですが、食と妊娠しやすさとの関係を調べた研究では、一言で言えば「健康的な食事」と言えます。

たとえば、地中海食は次のような食べ方です。

- 野菜、果物の摂取量が多い。
- 全粒粉を使っている。
- 脂質はオリーブオイルが中心。
- ナッツ類、ベリー類、豆類、イモ類の摂取量が多い。
- 魚、鶏、乳製品を少量から中量、赤身肉の摂取は少ない。
- 卵は週4回以下。
- 少量から中量のワインを食事と一緒に飲む。

これらの食べ方の特徴は、以下の通りです。

- 朝、昼、夜の3食ともバランスよく(主食、主菜、副菜を揃えて)食べる。
- 加工度や精製度の低い食品を選ぶ。

極めてシンプルですが、これがベースになります。