

受精卵の発育やつわりにも影響する 「ビタミンB₆」を知ろう

五大栄養素のひとつ「ビタミン」は、他の栄養素の働きをサポートする、生命維持に欠かせない存在。不足すると体に不調を引き起こします。ビタミンの中でも、今回は「ビタミンB₆」に注目しましょう。

皮膚や伝達物質をつくる

ビタミンは13種類あり、「ビタミンB₆」は水に溶ける水溶性のビタミンです。皮膚炎を予防することから発見されました。カツオやサバなどの動物性食品に多く含まれていて、体内でのタンパク質の代謝に欠かせない栄養素です。また、健康な皮膚や髪を作る働きがあります。ビタミンB₆は神経伝達物質の生成や免疫機能の維持にも関係が深く、肝臓に脂肪がたまるのを防ぐなど、幅広い働きをしています。

ビタミンB₆は腸内細菌によって作られます。そのため欠乏することはめったにありませんが、欠乏した場合は、皮膚や神経に変化が起こると考えられます。口内炎、口角炎、舌炎、末梢神経障害のほか、眠気や倦怠感などを感じることがあります。また、鉄を運ぶタンパク質のヘムの合成にもかかわるので、不足すると鉄欠乏症のような小球性貧血が起こります。

卵胞の発育をサポート

妊娠との関係では、山口大学医学部産婦人科の杉野教授らによる、卵胞液中のメラトニン濃度と卵の質の研究があります。

メラトニンは別名「睡眠ホルモン」と呼ばれ、抗酸化作用が高いのが特徴です。卵胞の発育とともに卵胞液中のメラトニン濃度が高くなっていき、卵胞の発育をサポートすることがわかっています。このメラトニンの材料のひとつが、ビタミンB₆です。

体外受精を受けた人を対象にした調査では、メラトニンを摂取したグループでは、前回の体外受精周期と比べて変性卵率が低下し、受精率が上昇。また、メラトニンを摂取しなかったグループでは受精率の改善は見られず、妊娠率は10.2%でしたが、メラトニンを摂取したグループの妊娠率は19.6%と高くなっています。

同グループでは「メラトニンが卵胞内で抗酸化物質として働き、卵を保護している」「メラトニン投与が実際に卵の質を改善、受精率や妊娠率の向上につながる」ことを確認しています。

また、必須アミノ酸のメチオニンが変換されるプロセスでホモシステインというアミノ酸が作られます。この変換に必要な栄養素が葉酸とともにビタミンB₆です。ホモシステインの濃度が高くなると動脈硬化などが起きることが知られています。妊娠・出産では、胚(受精卵)発育障害や胚の質の低下、早産や流産、不育症のリスクが高くなるという研究報告があります。

つわり症状を軽くする

最近では、ビタミンB₆に悪阻(つわり)を軽減する作用が見つかっています。

米国産婦人科学会のガイドラインによると「妊娠中の悪阻治療には、安全かつ有効であり、第一選択の薬物療法」としてエビデンスレベルAで推奨されています(*1)。

また、第59回日本母性衛生学会学術集会でも、妊娠初期において1日25mgのビタミンB₆と400 μ gの葉酸の投与は、吐き気などのつわり症状を軽減する有効な方法であると報告されています。

妊娠前から葉酸を積極的に摂ることの重要性は、近年知られてきました。本人が妊娠に気づく前からおなかの赤ちゃんの体は作られ、初期の発達で葉酸が不足すると先天的な病気のリスクが高まります。これからはビタミンB₆も意識してみましょう。

(*1)ACOG PRACTICE BULLETIN(Obstet Gynecol 2018; 131: e15)