

太陽に当たると体内で生成される 「ビタミンD」の妊娠から出産後の働き

妊娠や出産に重要な栄養素でありながら、あまり意識されていない「ビタミンD」。ほとんどの日本人が不足しているといわれます。ビタミンDの働きを理解して、必要な量を取り入れていきましょう。

卵子の状態や着床にも関係

ビタミンDは、カルシウムとともに骨の健康に関係する働きをしています。それと同時に細胞の増殖や分化、また免疫の調節に深く関わっています。そのため妊娠や出産にも重要な役割を果たします。ビタミンDは、よい卵子を作ったり子宮の着床環境を整えたりするのに必要で、不足すると不妊症や流産、妊娠した場合には妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病などの合併症を引き起こすリスクが高くなる可能性があります。

ビタミンDは鮭などの魚やキノコ類、卵などに含まれていますが、多くは日光を浴びることで、体内で作られます。近年は日焼け止めを塗るなどの紫外線対策を徹底する人が多く、体内で作ることが難しくなっています。大切な栄養素でありながら、ほとんどの日本人がビタミンDを十分に摂れていません。

日本人の不妊女性のほとんどが ビタミンD不足

では、ビタミンDはどれくらいの割合で不足しているのでしょうか？2016年から2021年にかけて日本の不妊治療クリニックに通院する不妊女性患者2,029名を対象にした調査では、ビタミンDが充足している人は全体の6.5%しかいないことがわかりました(*1)。そして、不足した状態よりも、さらにビタミンDが少ない欠乏状態の人が65.5%もいたのです。

妊娠中の摂取は生まれる子にも影響

妊娠中のビタミンDのサプリメント摂取と生まれてきた子どもの骨の関係に関して、イギリスのサウサンプトン大学の調査があります。

妊娠中の女性を1,000IU/日のサプリメントを摂取したグループとプラセボ(偽薬)を摂取したグループに分けて、生まれてきた子どもを6-7歳まで追跡調査しました(*2)。その結果、妊娠中のビタミンDの摂取が骨密度や除脂肪体重(体重から脂肪を除いた筋肉や骨、内臓などの総量)を増やすことがわかりました。

また、イギリスのサウサンプトン大学の研究で、妊娠中にビタミンDのサプリメントを摂取することで赤ちゃんのアトピーが予防できるかどうかを調べた報告があります(*3)。その結果、ビタミンDのサプリメントを摂取した母親から生まれた赤ちゃんは、1歳までのアトピー性皮膚炎の発症リスクが低いことが明らかになりました。

さらに、母乳で1カ月以上育てられた赤ちゃんは、ビタミンDのサプリメント補充の効果がより高いことが示されました。

ビタミンDは、妊娠中だけでなく、出産後の赤ちゃんのすこやかな成長にも欠かせないことがご理解いただけたでしょうか。

サプリメントの効果的な摂り方

冬は日照時間が短いことに加え、外に出る機会も少なくなりがちです。そのため夏に比べると体内でビタミンDが作られにくくなります。ビタミンDが不足している場合はサプリメントで補いましょう。ただし、ビタミンDが欠乏している女性の場合、充足までに時間がかかることがあります。その場合は、はじめの1カ月は2,000IU/日、その後は出産まで1,000IU/日の摂取を継続するのも充足状態に早く達するひとつの方法です。

*1)nutrients 2023; 15: 5059

*2)Am J Clin Nutr 2024 Sep 19: S0002-9165 (24)00746-9.

*3)Br J Dermatol. 2022 doi: 10.1111/bjd.21721.