

注目される子宮内フローラ環境 「乳酸菌」の働きが妊娠にも影響

近年、クローズアップされている子宮内環境。子宮内や腔内の細菌の集まり(細菌叢)「子宮内フローラ」の環境が妊娠に影響すると考えられます。妊活中に気をつけることを研究データから読み解きます。

腸内環境とファイトケミカル

子宮内に存在する細菌叢と妊娠の関係は、まだ明確になっていません。とはいえ、子宮内環境がととのっていないと細菌性膣症やカンジダ症にかかりやすくなる、そのまま妊娠すると早産のリスクが高くなることがわかっています。そのため最近では、不妊治療の検査として子宮内フローラ検査が普及してきました。

野菜や果物に含まれる色や香りなどの植物性化学成分「ファイトケミカル」は、紫外線などの害から体を守る抗酸化作用があります。イランの研究で、食事からのファイトケミカルの摂取が少ないほど細菌性膣症の発症リスクが上がるということがわかりました(*1)。また、脂肪の摂取量の増加も細菌性膣症の発症リスクを高めるという結果に。さらに家族に細菌性膣症がある場合も、その発症リスクが上昇します。

このことから、食事によるファイトケミカルの摂取量が増えたと細菌性膣症の発症リスクが低下する可能性があります。

腸内細菌叢と妊娠しやすさ

妊娠を希望する1,729人の女性を対象にした腸内細菌叢と妊娠しやすさを調べた研究があります。対象者を2つのグループに分け、一方にはマルチビタミンとミオイノシトール、プロバイオティクスを、もう一方にはマルチビタミンだけを摂取してもらい、1年間の累積妊娠率を比較。結果は、BMIが25以上の太り気味の女性ではプロバイオティクスを摂取したグループのほうが妊娠率は高くなりました(*2)。さらに、腸内細菌叢が改善すると妊娠するまでの期間が短くなる可能性が示されました。

最近、妊娠初期の健康な腔内環境には、乳酸菌の一種、ラクトバチルス属の菌が多く存在していることがわかっています。フィンランドの研究で、不育症の女性の子宮内はそうでない女性と比べて子宮内にラクトバチルス・クリスパタスの量が少なく、ガードネラ・バギナリスの量が多いことが判明。子宮内の細菌環境が崩れると不育症のリスク要因となる可能性が示されました(*3)。

発酵食品が早産を防ぐ?!

77,667人の妊婦を対象とした富山大学の調査では、妊娠前に味噌汁を飲む頻度が週1日未満の女性と比べて、週1〜5日以上飲んだ女性は早期早産が少ないという結果に(*4)。また、早産歴のある女性は、納豆を食べる頻度が高いほど早期早産のリスクが低下しました。妊娠前に発酵食品を食べることがすこやかな妊娠・出産にどうつながるのか、今後の研究が期待されます。

環境省の研究によると、発酵食品を習慣的に食べていた女性から生まれた子どもは、そうでない女性の子どもに比べて3歳時点の神経発達が良好だといえます。

習慣的に発酵食品を食べることで腸内環境をととのえることは、妊娠しやすさだけでなく、生まれてくる子どもの心身の発達にも影響を及ぼすということ。細菌と人間の体が影響し合うメカニズムは複雑です。私たちができるのは、特定の食材や食品、サプリメントに偏ることなく、さまざまな食材をバランスよく食べて腸内環境をととのえることです。

(*1)J Health Popul Nutr 2024; 43: 135

(*2)Fertil Steril. 2023 Jun;119(6):1031-1042.

(*3)Reprod Biomed Online 2022; 45: 1021

(*4)Environ Health Prev Med. 2019 May 1;24(1):25.