



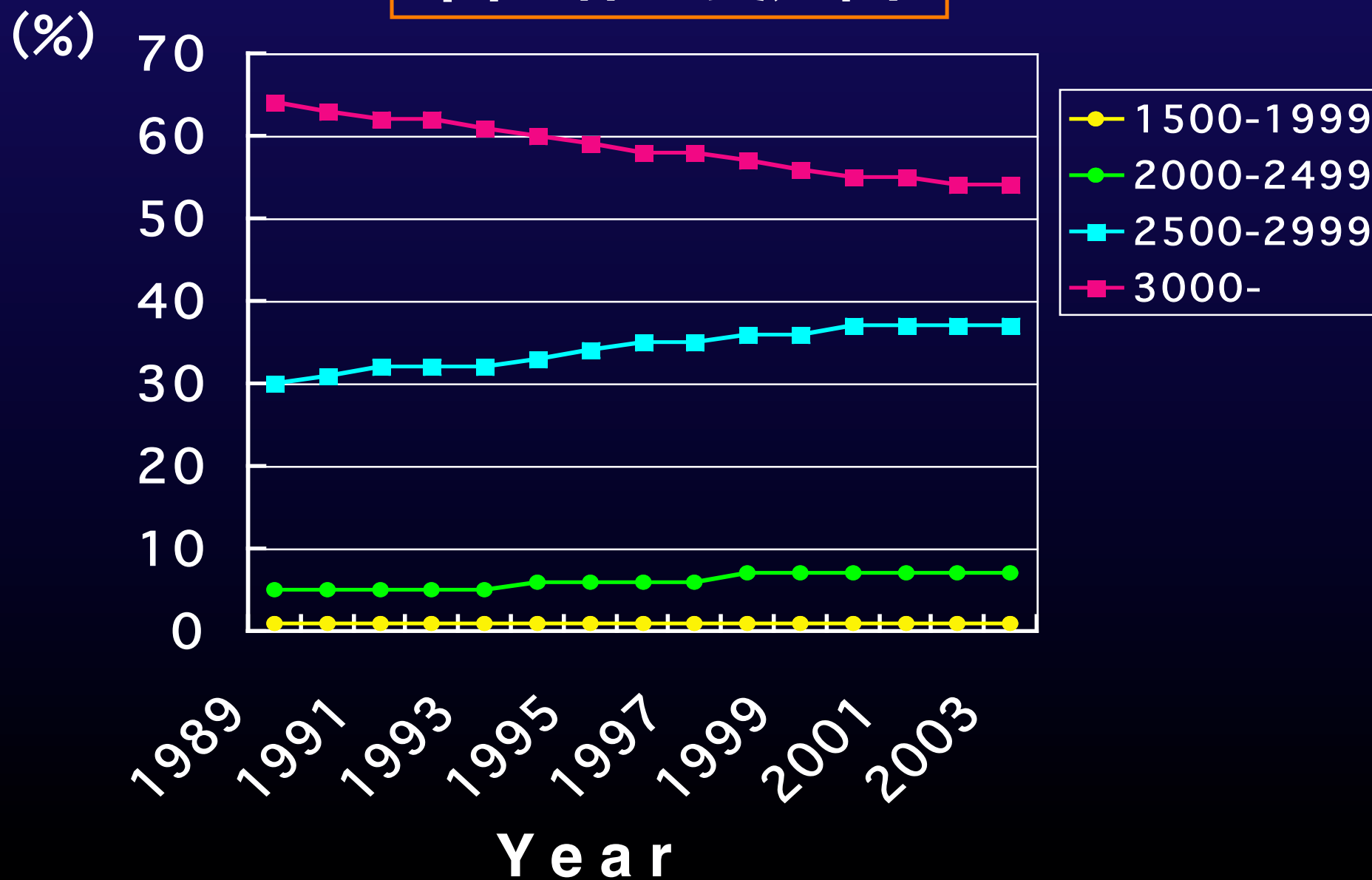
HOKKAIDO UNIVERSITY

Title	生まれてくる赤ちゃんへ：産科医からのメッセージ
Author(s)	水上, 尚典
Relation	北海道大学環境健康科学研究教育センター設立記念 市民公開講演会「みんなで考えよう：身近な環境と子どもの健康」. 平成22年10月24日(日). 北海道大学, 札幌市.
Issue Date	2010-10-24
Doc URL	https://hdl.handle.net/2115/44095
Type	conference presentation
File Information	4_mizukami.pdf



日本では小さな赤ちゃんが増加している！

出生体重変遷図



過去15年間に出生数は124万から112万と 12万人減少

～1,499gの児は6千から8千へと2千人増加

1,500～1,999gは1万から1万3千へと3千人増加

2,000～2,499gは5万8千から8万へと2万2千人増加

2,500～2,999gは38万から42万へと4万人増加

3,000g～ は80万から60万へと20万人減少

BMI増加と出生体重

(g)

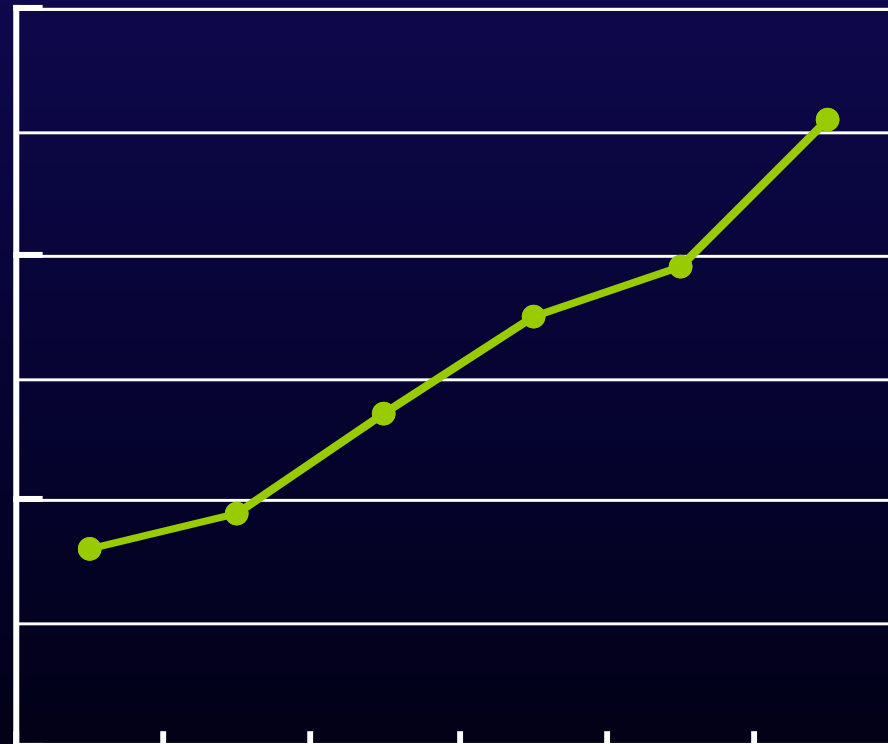
出生
体重

3300

3200

3100

3000

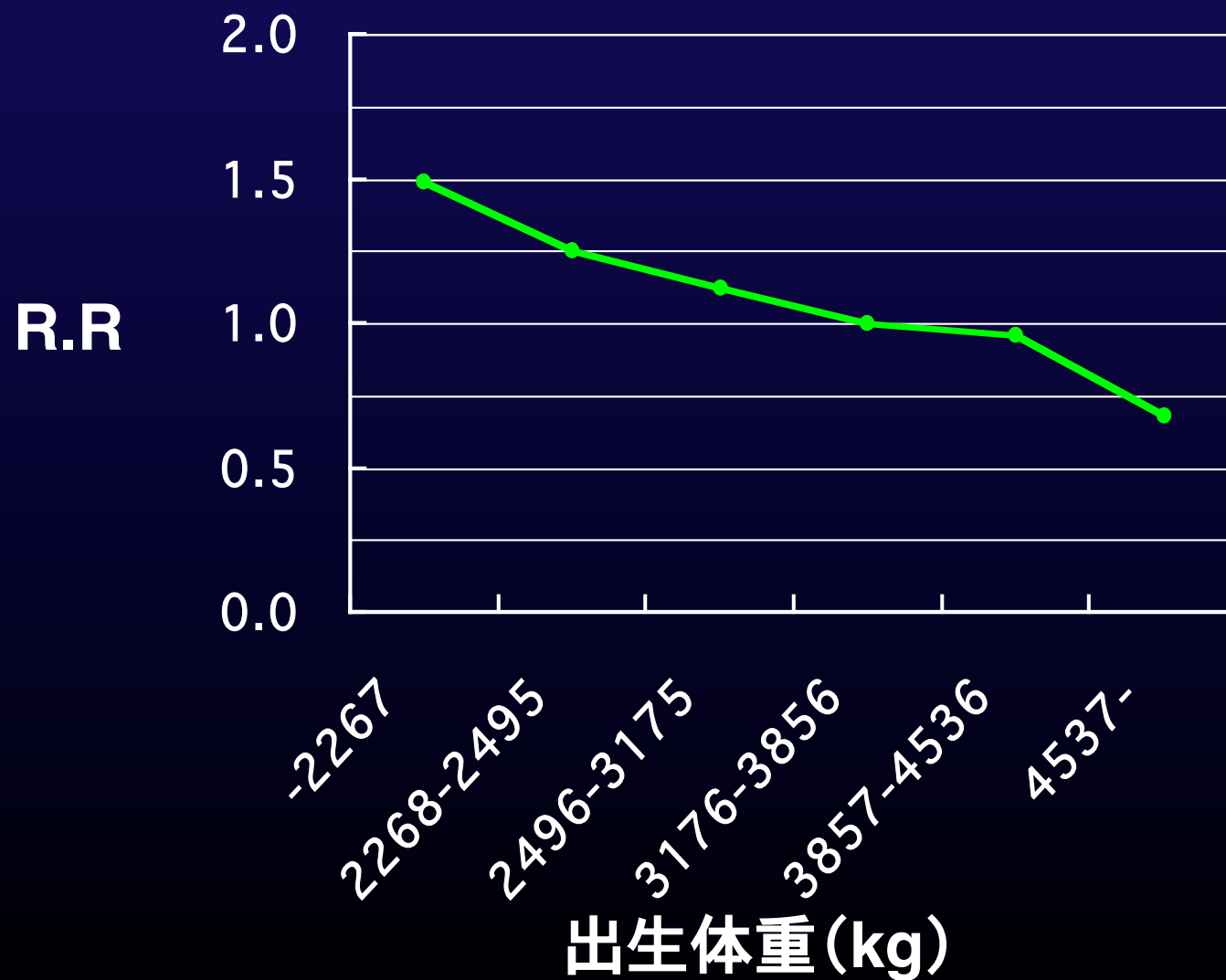


小 ← BMI増加 → 大

母体体重増加が大きいと
赤ちゃんは大きくなる

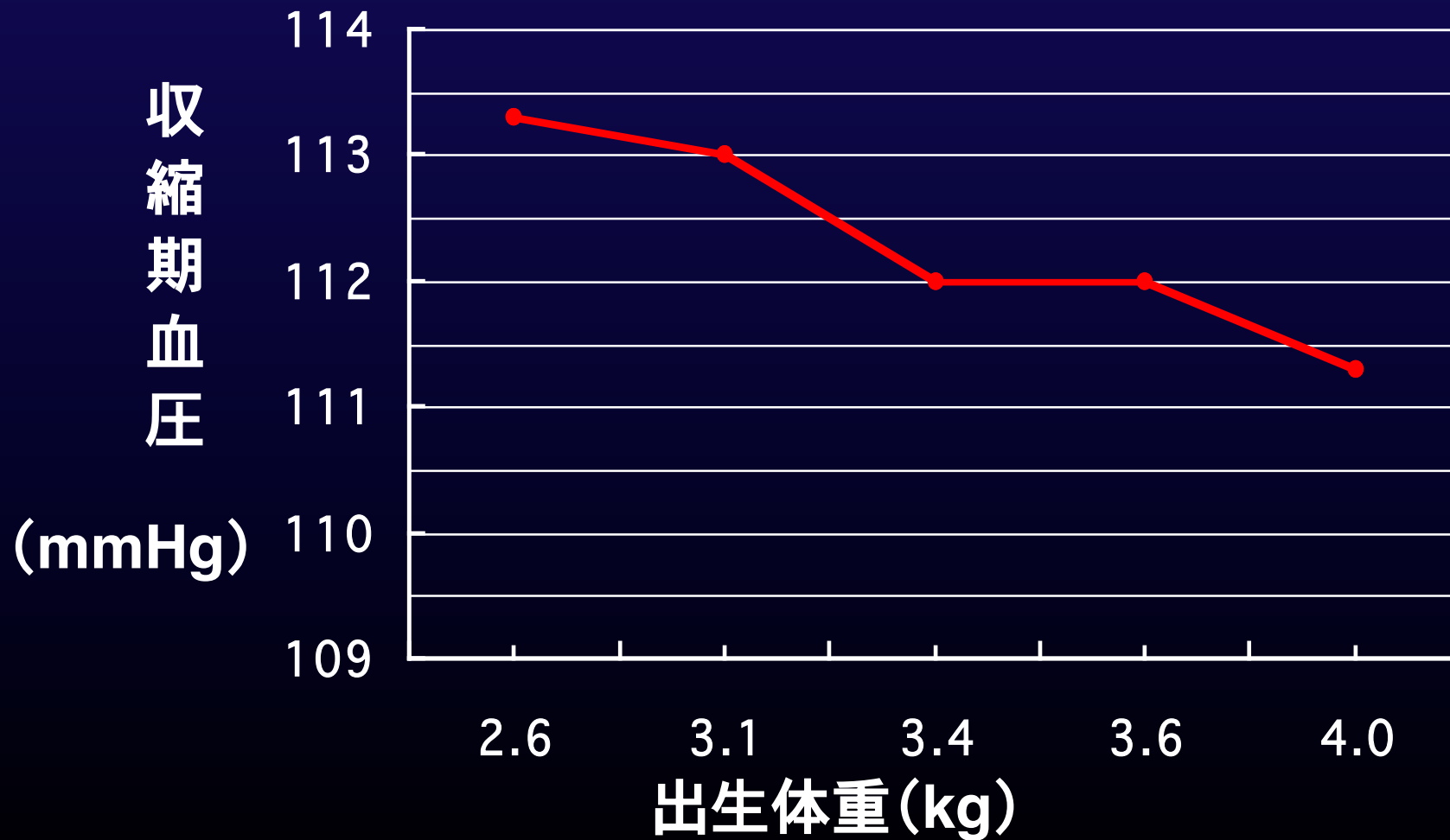
母体体重増加が少ないと
赤ちゃんは小さくなる

出生体重と心筋梗塞



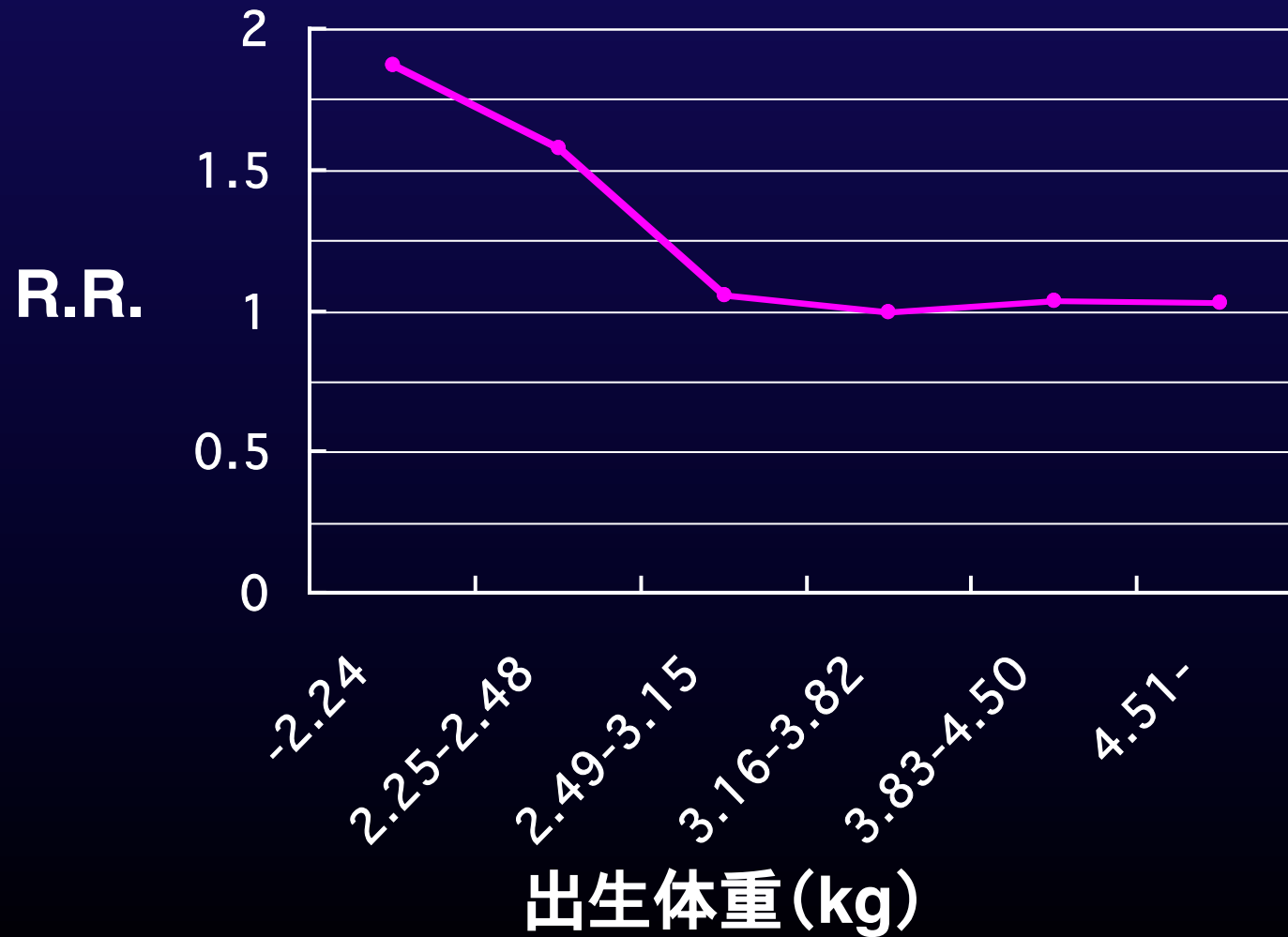
(BMJ 1997;315:396)

出生体重と8～11歳児の収縮期血圧



(BMJ 1997;314:475)

出生体重と2型糖尿病



(Ann. Intern. Med. 1999;130:278)

生まれた時、小さい赤ちゃんほど
将来、高血圧、心筋梗塞、糖尿病に
なりやすい

妊娠したら体重10kg増加を目指そう

葉酸はビタミンの一種

何故、今「葉酸」の話なの？

二分脊椎等の神経管奇形の再発を 防止できるか？

(Lancet, 1991)

妊娠成立1ヶ月以上前から
妊娠12週まで服用

結果

(Lancet, 1991)

再発

葉酸を服用	6/593	(100人に1人)
その他を服用	21/602	(100人に3.5人)

葉酸服用はこの奇形を1/3以下にした!

葉酸摂取は奇形初発を防止できるか？

(N Engl J Med, 1992)

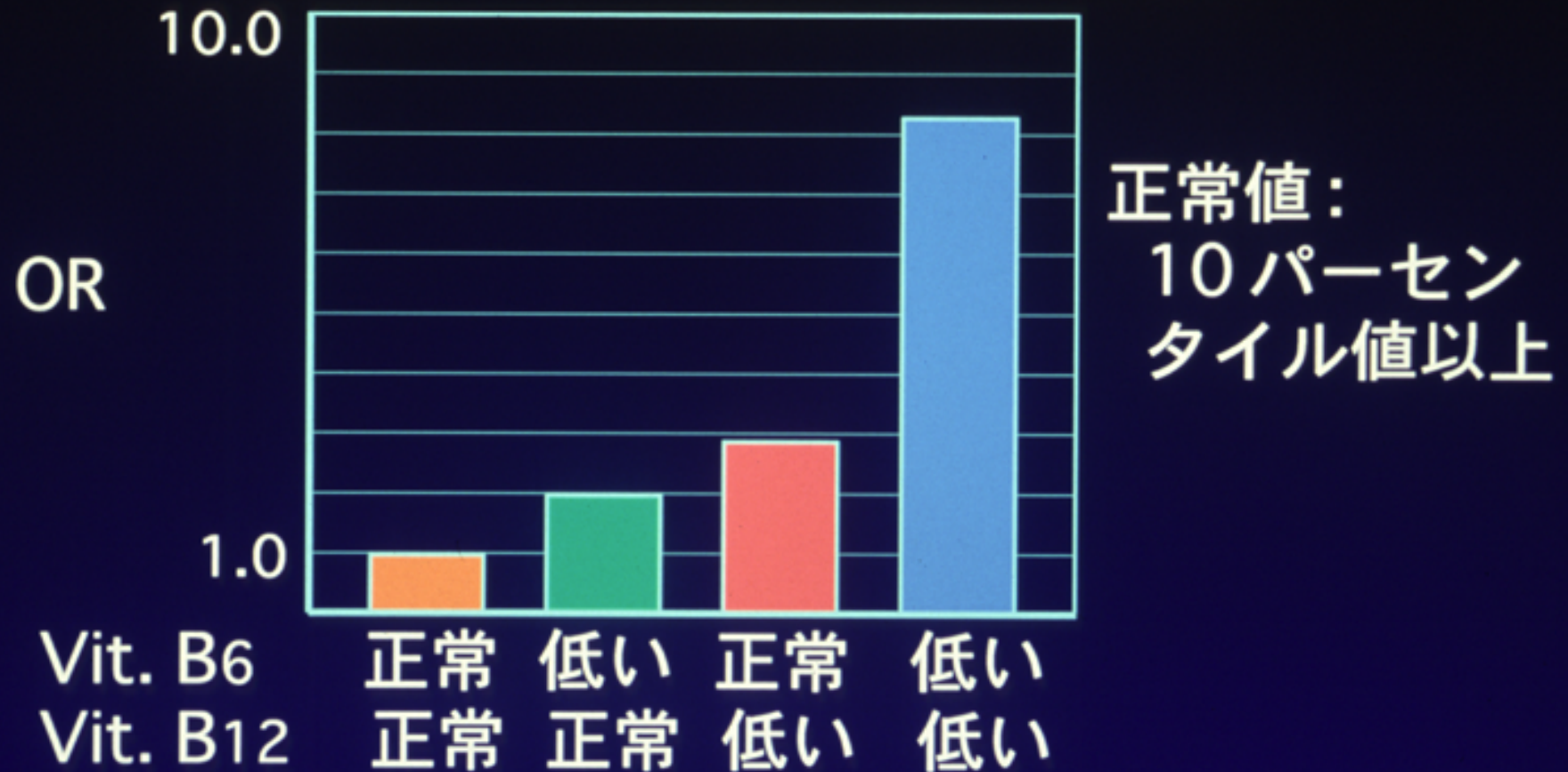
結 果

(N Engl J Med 1992;327:1832)

	総奇形児数	NTD
葉酸群	28/2394(1.2%)	0
対照群	47/2310(2.0%)*	6

P=0.02 vs. 葉酸群

兔唇・口蓋裂の危険



(Am J Obstet Gynecol 2003;189:1155)

食事だけでは不十分

法規制後

**米国人の血中葉酸濃度は2倍に、
葉酸が低い人の割合は5分の1に減った**

(N Engl J Med, 1999)

法規制後、米国では
二分脊椎等の奇形児は20%
減少した

(JAMA, 2001)

葉酸の奇形予防効果を知っているか？

(米国ミシガン州, 1996~1999年)

分娩後妊婦 10,783 人にアンケート、67%が回答。回答者中 69%が知っている と回答。
1996年には60%だったが、1999年には71%となった。

黒人, 43% ; 高校教育なし, 44% ;
20歳未満, 54% ; 低出生体重児分娩, 60%等
で知ってる人が少なかった。

(Obstet Gynecol 2003;101:62s)

**2000年、厚生労働省は
「生殖可能年齢婦人には
1日400マイクログラム以上の
葉酸摂取を薦める」**

市販の葉酸

60錠入り～400円

(ローソン, セブン・イレブン)



B ₁	5mg	パントテン酸	15mg
B ₂	20mg	葉酸	200μg
B ₆	15mg	ビオチン	25μg
B ₁₂	1.5μg	イノシトール	25mg
		ナイアシン	15mg