

日本二分脊椎研究会からの女性への大切なメッセージ

2021年2月15日

要約： 妊娠計画中またはその可能性のある方は、先天異常である神経管閉鎖障害(しんけいかんへいさしょうがい)の発生リスクを低くするため、**a) 妊娠前から、b) 1日 400 μ g(マイクログラム) (=0.4mg)の葉酸(ようさん)サプリメント**を摂取しましょう。

神経管閉鎖障害は妊娠のごく初期(受精後4週ごろまたは妊娠 6 週ごろ)に発症して、胎児(たいじ)の脳・脊髄などに異常が現れる先天異常の 1 つです。その代表的疾患(しっかん)は、開放性二分脊椎(かいほうせいにぶんせきつい=脊髄髄膜瘤・せきずいずいまくりゅう)と無脳症(むのうしょう)です。

妊娠前から 1日 400 μ g の葉酸サプリメントを摂取すると、これらの疾患の発生リスクを約半分に減らせることが知られています。一方、皆さんが食事内容にどれだけ留意しても、葉酸サプリメント 400 μ g に相当する量の葉酸を食事から摂取することは極めて困難です。したがって、神経管閉鎖障害は妊娠の早い時期に発症するため、その予防には妊娠前からサプリメントによる積極的な葉酸摂取が必要です。

ただし、脊髄脂肪腫(しばうしゅ)などの潜在性(せんざいせい)二分脊椎に対する葉酸の効果は証明されていません。また、神経管閉鎖障害の発生には色々な要因が関与するため、葉酸不足だけがその原因ではありません。過度の葉酸摂取は不要ですが、抗てんかん薬の一部の薬剤を内服中の方や神経管閉鎖障害のお子様を以前に妊娠された経験のある方は、神経管閉鎖障害の発生リスクが高まりますので、さらに増量した葉酸摂取が必要です。是非とも、妊娠を計画中の方はかかりつけの医師に御相談ください。

葉酸サプリメントを内服することは、神経管閉鎖障害の発生リスクを低くすることに有用です。妊娠計画中の方あるいは妊娠する可能性のある方は、是非、葉酸サプリメントを日頃から摂取してください。

参考文献

厚生省通知 児母第 72 号、健医地生発第 78 号 平成 12 年 12 月 28 日

https://www.mhlw.go.jp/www1/houdou/1212/h1228-1_18.html