



院長
伊藤 真理子
プロフィール

真理子先生の

女性の

●(いとう・まりこ) 1986年山形大学医学部卒業。山大病院、篠田病院を経て2005年6月に真理子レディースクリニックを開業。日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医。

大切な葉酸

妊娠を計画している方や、妊娠初期の方に摂取を心がけていただきたい栄養素が「葉酸」です。

ビタミンB1種

葉酸はビタミンBの一種で、ホウレンソウやブロッコリー、イチゴ、レバー、納豆などに含まれる栄養素です。研究の結果、葉酸を十分に摂取すれば「無脳症」や「二分脊椎症」など赤ちゃんの「神経管閉鎖障害」のリスクを低減できることが分かっています。

妊娠をお望みなら

赤ちゃんの脳や脊髄を

つくる神経管は妊娠の2〜6週という初期に形成されます。

このため、妊娠反応が陽性になる妊娠4週以降にあわてて葉酸の摂取に努めても効果は微妙。ぜひとも妊娠を計画し始めた時から心がけたい習慣でしょう。

怖い神経管閉鎖障害

無脳症は脳がつかられないので、残念ながら生きることは難しい病気で、また二分脊椎症は脊髄に異常をきたし、運動機能に問題が出ることも多い病気で、

これら神経管閉鎖障害をもって生まれてくる赤

ちゃんは1万人に6人ぐらの割合だと報告されています。

厚生省も摂取を推奨

一般女性の場合、摂取が必要な葉酸の量は妊娠前の方で1日0・24ミリグラム、妊娠中の方は0・4ミリグラムとされています。

ただ葉酸は水や熱、光に弱く、調理の過程で失われてしまいがち。このため、厚生労働省では2000年から、通常の食事以外に1日0・4ミリグラムをサプリメント（栄養補助食品）などの利用により摂取することを推奨しています。

葉酸に加え、妊娠中に必要なカルシウムや鉄分、ビタミンなどを含むサプリを選べば最強でしょう。



〈産婦人科〉

真理子レディースクリニック

☎023-632-0666 山形市小姓町 6-35

●受付時間

【平日】午前/8時30分～12時
午後/14時～17時

【木曜】午前/8時30分～11時

【土曜】午前/8時～11時

●休診日

日・祝祭日
木・土曜日は午後休診となります。

