



# おっぱいだより

3号

今回は、母乳育児が女性の生涯にどのような影響を与えるのか、産科部長の視点からお話をいただきました。女性にとって骨粗鬆症予防は大切です。是非読んでみて下さい。

## 妊娠・授乳期からの母子の生涯の健康づくり



新潟市民病院 産科部長 倉林 工

女性にとって、20歳代～40歳代前半は骨のカルシウム量（骨量）が最大に達する時期ですが、妊娠・授乳期には骨代謝がさらにダイナミックに変化します。妊娠中は、妊婦の腸管からのカルシウム吸収率が著しく増加し、お母さんの体から胎児へは約30gのカルシウムが移動します。分娩後は母乳を飲ませることによりさらに骨量が減少します。しかし、おっぱいを止めた後は、骨形成が盛んになるため速やかに妊娠前の骨量のレベルまで回復します。すなわち、妊娠・授乳により一時的にお母さんの骨量が減少しますが、長期的にみると、骨粗鬆症の危険因子にはならず、反対に骨粗鬆症の発症をおさえる可能性があります。また近年では、長期間の授乳は母親の将来の高血圧・肥満・糖尿病などのメタボリック症候群の発症をおさえるとも言われています。

最近、分娩直後の産褥期骨密度検診により、5年～10年後の骨粗鬆症になりやすい女性をスクリーニングできるという報告があります。これにより、骨量の低い女性には早期からカルシウム摂取を促すなどの生活習慣の改善が望まれます。当院でも新年度から希望者に産褥骨密度検診が行えるように計画中です。

妊娠・分娩・授乳期は、母子にとって安全で快適なお産を考えることはもちろんのこと、母子の将来の健康を考える大切な時期です。母親が授乳の大切さを理解し、自分の食事からカルシウム摂取に留意するようになれば、子どものカルシウム摂取の重要性にも理解のあるお母さんになるでしょう。それが将来的には母親の更年期以降の健康や、児の成長期の健康にもよい影響を与えることとなります。

私達産科スタッフは、妊娠・分娩・授乳を通して、母子の生涯の健康づくりにも積極的に関わっていきたいと考えています。

## 母乳はいつまで飲ませるの？

以前は「3ヶ月頃より果汁を与えましょう。」「早くから離乳食を開始して、1歳までには断乳しましょう！！」というのが常識でした。これは全国の母子健康手帳にも書かれていました。

数年間で多くが見直され、「6ヶ月までは母乳以外の水分は与えなくてもいいでしょう。」

「1歳で断乳をする必要はありません」に変わりました。お母さんの生活の状況に合わせていく必要もありますが、母乳をやめましょうという決まった時期はなく、2～3歳まで母乳を飲む子もたくさんいます。

