

# おっぱいだより

新潟市民病院母乳育児推進委員会 平成30年9月

52号



秋になり、肌寒い日が増えてきましたね。季節の変わり目は風邪を引きやすいので、皆さん注意して下さいね。今回は、当院の薬剤師である安井さんから「授乳とサプリメント」についてお話をお聞きしました。



## 「授乳とサプリメント」

薬剤師 安井 淳子

サプリメントとは健康食品に分類される食品で、「特定の成分が濃縮されて、錠剤やカプセル、飲料など通常の食品とは違う形をしてつくられた製品」をいいます。その利用目的は健康維持や栄養補給、疲労回復、美容目的など性別や年齢によりさまざまです。よく母親学級などで「授乳中でもサプリメントを飲んでも良いですか？」と質問をいただくことがあります。一般的に、ビタミンやミネラルなど栄養素の補給を目的とするサプリメントは、製品に記載されている用法用量を守って服用する分には授乳中でも問題ないと言われています。ただし食事をしっかり食べている時や、複数のサプリメントを併用する時などは特定の栄養素が過剰にならないよう注意してください。

授乳中に不足しがちな栄養素は主に「鉄、葉酸、カルシウム」といわれています。鉄は貧血予防に、葉酸は貧血予防や子宮の回復に役立ちます。またカルシウムは、血液の質を高めるとともに、骨密度の低下を防いだりイライラを抑えて気持ちを安定させるのにも効果があります。ですから授乳中は積極的にこれらの栄養素を摂取するように心掛けましょう。まずは、できるだけバランス良い食事をとることが大切です。サプリメントはあくまでも食事ではとれなかった栄養素を補うためのものですから、食事をとらずにサプリメントだけですませたり、過剰に摂取することは体によくありません。産後、家事や育児に追われて「食事のバランスまで気が回らない！」というときにはサプリメントは味方になるかもしれません。逆に「今日の食事はきちんと栄養をとれた」という日にはサプリメントをお休みしてもいいですね。薬と違い、毎日必ず服用する必要はありません。

サプリメントには栄養補給の目的以外にも、体調の回復や美容効果などを目的としたものもあります。ですがサプリメントはあくまでも「食品」という位置づけですので「絶対やせる!」「〇〇が治る!」などの効果・効能を過剰に表現する製品には注意してください。また、授乳中には適さないサプリメントもあります。例えばセントジョーンズワートはおっぱいを飲んだあかちゃんが眠りすぎてしまうことがあったり、大豆イソフラボンはホルモンバランスに影響して母乳にも影響を及ぼすといわれています。(毎日の食事から自然に取る分には問題になりません。) 気になる症状があったり体調がすぐれないときには病院を受診するようにしましょう。

サプリメントを選ぶ際、確認すべきは配合されている成分量や安全面です。何がどれくらい含まれている?授乳中にのんでもいい?安全面は?などをきちんと確認しましょう。常用薬がある場合には、服用中の薬に影響することもありますので、薬のような副作用やアレルギーがないわけではありません。体調が悪くなった時はすぐ使用を中止し、医療機関へ相談してください。

サプリメントの特徴をよく知って、上手く活用することが大切です。



安井さんのお話の中ででてきた「**鉄 葉酸**」

この2つはホウレンソウやレバーなどに多く含まれますが、産後の女性だけでなく妊婦さんにとっても大切な栄養素です。少しこの2つの栄養素についてお話しますね。

妊娠すると血液量はどんどん増えていき、妊娠末期には非妊時の1.5倍になると言われています。そのため、妊娠中期から後期は特に**鉄**が不足しやすくなるため貧血になってしまうことがあります。貧血になると、赤ちゃんの発育が緩慢になってしまったり、出産時の出血リスクが上がったり、産後の体力回復が遅れるといった弊害があります…。

そうならないためにも、意識して鉄分をしっかり摂ってもらうことが大切です。

また、**葉酸**は特に妊娠に気付くか気付かない位の妊娠初期における児の発育にかかせないビタミンです。妊娠の可能性のある女性は妊娠していない時から葉酸をとることで貧血の予防にもなりますし、二分脊椎などといった赤ちゃんの神経管閉鎖障害を予防することにも繋がります。

妊娠初期はつわりなどもあってなかなか思うように食事がすすまなかったりすることもあるので、そういった時にはサプリメントなどを使って補充できるといいかもしれませんね(^・^)

