

# 働く女性の健康経営 ～プレコンセプションケアと 葉酸の必要性学ぶ～

女性が生涯を通して働く時代となり、妊娠・出産・仕事の両立を企業が支える時代へと  
なってきた。今回はプレコンセプションケアの最前線でご活躍の先生お二人を講師  
に招き、キャリア形成をする大事な時期に、自分の体とキャリアにおいて最良の選択  
ができるよう、プレコンセプションケア(\*1)の重要性や葉酸の必要性について学んだ。



## 働く女性の「プレコンセプションケア」 人生100年時代の女性の健康戦略



荒田尚子先生

国立成育医療研究センター 周産期・母性診療センター  
母性内科 診療部長

### ◆ヘルスリテラシーを身につけよう

経済産業省の平成30年のデータによると働く女性の約半数が「女性特有の健康課題により勤務先で困った経験をしたことがある」と答え、その内訳の約7割が月経関連の症状や疾病だった。一方でヘルスリテラシーの高い人は、女性特有の症状があったとしても仕事のパフォーマンスへのダメージが少ないことがわかっている。

### ◆若い世代から気をつけたい女性のがん

今、乳がんは11人に1人が、子宮頸がんは33人1人がかかるといわれており、20代から注意が必要だ。日本は、乳がん、子宮頸がんの検診率が非常に低い。積極的に検診を受けて自分の体を守ってほしい。乳がんは、検診のほかに月に1回自分で乳房チェックをする習慣をつけて、少しでも異常を感じたら、乳房専門医を受診してください。

子宮頸がんの予防は、厚生労働省は現在は積極的にすすめてはいないがHPVワクチンの接種が有効。

(現在も、小学6年生～高校1年生相当する法定接種年齢の女性は無料で受けられる)問題となる副作用も430万接種に1回などわずかなもの。若い女の子は受けられる権利があることを知ってほしい。また、経口避妊薬の低用量ピルは、月経困難症や子宮内膜症の治療にも有効。つらい症状はがまんせず受診して、婦人科の主治医をつくっておくことが大事である。

### ◆お母さんの健康が赤ちゃんに影響を及ぼす

肥満ややせ、喫煙、アルコール、感染症や薬剤の使用、糖尿病や甲状腺の病気など、妊娠前からもっているリスク状態が、妊娠・出産、そして赤ちゃんの健康に影響することが分かっている。

日本の若い女性は、低栄養によりやせが増加しており、それに伴い赤ちゃんの出生体重が低くなっている。低出生体重児であればあるほど、その赤ちゃんが将来的に糖尿病や高血圧、動脈硬化性疾患になるリスクも高いといわれている。

\* (1) プレコンセプションケア/「コンセプション」とは、受胎(宿ることすなわち受胎)という意味。若いときから健康意識を高めて、次世代の子どもへ健康をつなげていくための健康管理。  
\* (2) 先天性風疹症候群/妊娠した女性が風疹にかかると胎児が風疹にかかり、先天性風疹症候群といって白内障や難聴、心臓の形態異常などの障害をもって生まれてくることもある。

ほかにも妊娠前の葉酸摂取率が低いこと、風疹などのワクチン接種率が低いことなども問題になっている。風疹については、妊娠1カ月で感染すると赤ちゃんが先天性風疹症候群(\*2)になる確率が50%以上あることが知られている。

女性はもちろん男性も積極的に風疹ワクチンを受けてほしい。

一方で、妊娠・出産は年齢の問題も大きい。晩婚化が進み、不妊の人が増えている。赤ちゃんを希望するなら不妊治療は遅くとも35歳から開始したい。

### ◆将来のあなたのために

更年期は、いい薬もあり専門医も増えている。積極的に受診をして、自分にあう治療法をみつけてほしい。更年期以降は、肥満や生活習慣病に注意が必要だ。日本は長寿者が多いが、健康寿命との差は、男性は9.13年、女性は12.68年もある。健康寿命を延ばせるよう若いときから考えておきたい。

### ◆今女性がすべき健康対策

女性が一生輝くために、今健康でいていただきたい。それが将来の子どもたちの健康につながっていく。そのために女性が今すぐすべき健康対策を図1にあげた。最後になるが、当センターではプレコンセプションチェックプラン(検診+カウンセリング)や相談外来を行っている。当センターのウェブサイトを見ていただければ幸いである。

◆国立成育医療研究センター

プレコンセプションケアセンター

<https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/index.html>

#### 女性が一生輝くためにすべき健康対策

- 女性の体をしるごと、ライフスタイルを見直すこと  
⇒ヘルスリテラシーを向上させる。ライフプランを考える。
- 月経周期の記録をつけ、自分の好不調のリズムを把握する。
- かかりつけの産婦人科医をつくる。  
(痛み・不調は耐えるのではなく、相談し対策する)
- 定期的にかん検診を受ける。  
\* 女性は20代からがん年齢(子宮がん検診、乳がん検診)
- 禁煙する(電子タバコも含む)
- 規則正しい生活、適切な栄養知識でバランスのよいボディをつくる。

図1. 出典:2019/9/20 荒田先生ご講演資料より改変



# 女性が“永く”・“強く”輝くための『葉活のススメ』

太田邦明先生

福島県立医科大学

ふくしま子ども・女性支援センター 講師

## ◆葉酸とは

葉酸はビタミンB群の一種で、レバーや緑色の野菜などに含まれている。天然葉酸はポリグルタミン型葉酸、サプリメントなどに含まれる合成葉酸はモノグルタミン酸型葉酸という。天然型は調理中などに半分以上成分が失われてしまうので、サプリメントを摂取したほうが効果があるとされている。

## ◆葉酸不足と病気の関係

葉酸は、体内に取り込まれ葉酸・ホモシステイン代謝経路という生体内システムで利用される(図参照)。ホモシステインは悪玉のアミノ酸ともいわれているもので、脳梗塞、虚血性心疾患、アルツハイマー病・認知症、骨粗しょう症などの原因となることがいくつかの非常にエビデンスレベルの高い論文でわかってきた。サプリメントで葉酸を十分にとると、ホモシステイン値が下がり脳卒中やアルツハイマー病予防に効果があることや血糖値を下げるなどが海外の大規模研究で報告されている。

## ◆日本人は葉酸を使うことが苦手な人種

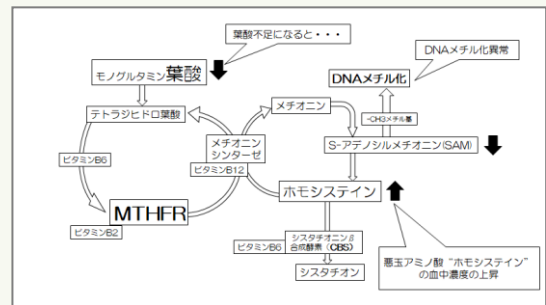
葉酸の代謝経路で、最も大きなエンジンといわれるのがメチレンテトラヒドロ葉酸代謝還元酵素(MTHFR)だが、この酵素の活性は個人のMTHFR遺伝子によって決められている。日本人の多くはMTHFR遺伝子に変異(CT型、TT型)がある。葉酸をとってもCT型の人では65%、TT型の人では30%しかエンジンが動かないため、ホモシステインがたまってしまふ。多くの日本人はたくさん葉酸をとっても、それを上手に使えないのである。

## ◆プレコンセプションと葉酸

男女ともに健康状態をよくすることは次世代のよき遺伝子発現につながるが、日本の妊婦さんの9割が葉酸不足だといわれている。オランダ飢餓研究といって、第二次大戦中のオランダで栄養状態が極度に悪化した母親から生まれた赤ちゃんを追跡調査した研究がある。その結果、将来的に心筋梗塞になる割合が2倍も高くなるのが悲しい歴史からわかった。妊娠初期に母体の栄養状態が悪いと、子どもは死ぬまで遺伝子異常を抱えることになる。

## ◆葉酸摂取先進国を目指して

葉酸を1日4mgとっていると、神経管閉鎖障害を7割近く下げることや先天性の心臓の異常も半分以上抑制できることなどが海外のいくつかの大規模研究からわかってきた。ほかに、子どもの発達遅滞や自閉症のリスクを減らすこと。最近では赤ちゃんのテロメア(\*1)の長さに関係するといった興味深い論文もある。また赤ちゃんだけでなく、流産や妊娠中の周産期合併症を減らしたり、母親の産後うつ予防にも有効であることがわかっている。日本は葉酸摂取後進国といわれている上に、遺伝的に葉酸を効率よく使えない人が多い。ご自身のためにも子どもの明るい未来のためにも、葉酸摂取先進国にしていくことが今後の私たちの課題である。



出典：2019/9/20 太田先生ご講演資料より

\* (1) テロメア/染色体の末端部分にあり、細胞分裂のたびに短くなるため、年とともに縮むと考えられている。ホモシステインはテロメアを短くしてしまう。

## 栄養機能食品「elevit エレビット」 荒井麻子氏 (バイエル薬品株式会社)

健やかな妊娠と出産の為には、妊娠前から十分にカラダの栄養状態を整えることが重要だが、実際は妊婦の多くは栄養が不足している。また、日本人女性の遺伝子の特性からも、普段から食事にプラスしてサプリメント等、葉酸をはじめとした栄養の意識的な摂取が大切。エレビットは葉酸800μgに加え、葉酸の働きに必要なビタミン・ミネラル等18種類の栄養素を配合した、日本の産婦人科・婦人科医師推奨No. 1の葉酸マルチビタミンサプリメント。「エレビット」をぜひ毎日の栄養バランスのサポートに役立てていただきたい。  
お問い合わせ/エレビット<https://www.elevit.jp/>

## 「きょうの鉄分葉酸ヨーグルト」シリーズ 野崎雅徳氏 (オハヨー乳業株式会社)

「日頃不足感じる栄養素は何か」という問いに働く女性の多くが葉酸と鉄分をあげる。実際、日本人は鉄分の摂取量が右肩下がりで減少しており、女性は各世代ともに1日の必要摂取量を大きく下回っている。そして葉酸もまた、若い女性や妊婦さんに不足している。オハヨー乳業の「きょうの鉄分葉酸のむヨーグルト」「きょうの鉄分葉酸ヨーグルト」は、手軽にとりやすいうえ、味づくりにもかなりこだわっている。食事にプラスしたり、おやつ形で日々とりながら健康づくりのきっかけにいただければ幸いである。お問合せ/オハヨー乳業株式会社 <https://www.ohayo-milk.co.jp>