

もっと広がる
クサリの世界

妊婦とビタミン

ビタミンは、エネルギーを作り出す栄養素である糖質、脂質、タンパク質の代謝を円滑に進めるために必要な有機化合物です。13種類あるうち、ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンKの4種類は脂溶性ビタミンです。脂溶性ビタミンは摂取しすぎると体内に蓄積して過剰症を引き起こすため、注意が必要です。

一方、ビタミンC、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、ナイアシン、パントテ

ビタミンD欠乏に注意

ン酸、葉酸、ピオチンの9種類は水溶性ビタミンで、ビタミンC以外の8種類はビタミンB群とも呼ばれます。水溶性ビタミンは、過剰に摂取しても尿中に排せつされるため、過剰症にはなりません。

近年、妊婦さんのビタミンD不足が問題になっています。過度の紫外線対策や、ビタミンDを含む食物の摂取不足によりビタミンDが欠乏し、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、切迫早産、胎児発育不全などのリスクが高まるといわれています。ビタミンDは皮膚に紫外線が当たることにより生成されるので、妊娠中は、適度に太陽の光を浴びましょう。冬場は夏場に比べて紫外線が弱いので、より長時間の日光浴が必要となります。

また、ビタミンDを豊富に含むといわれる魚類(ベニザケやサンマなど)、卵黄、キノコ類(キクラゲやマイタケなど)を毎日の食事に意識して

取り入れましょう。ちなみに血中ビタミンD濃度の正常範囲は1ミリリットル当たり30~100ナノグラムであり、30ナノグラム未満が「不足」、20ナノグラム未満が「欠乏症」とされています。ビタミンD欠乏を心配される方は、かかりつけ医師・かかりつけ薬剤師に相談してみるとよいでしょう。

どうしても日光浴による日焼けを避けたい場合やビタミンDを含む食物が苦手な場合は、サプリメントを取ってみましょう。市販のビタミンDサプリメントにはたくさんの種類があります。ご自身の体質に合ったサプリメントを適切に選ぶためにも、かかりつけ薬剤師に相談することをお勧めします。

(伊藤邦彦・県薬剤師会常務理事、県立大薬学部教授)

<毎月第4火曜日に掲載>