



## 亜鉛は足りていますか？ 妊娠貧血と微量元素

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 静岡県母性衛生学会 公開日: 2023-03-24 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 内田, 季之 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10271/00004318">http://hdl.handle.net/10271/00004318</a>

## 亜鉛は足りていますか？ 妊娠貧血と微量元素

浜松医科大学産婦人科講師  
内田 季之

微量元素とは生体内に含まれる量が鉄以下の元素のことを指す。1位は鉄、2位は亜鉛である。妊娠中は鉄を非妊時より多く摂取しなければいけないことはよく知られているが、亜鉛についてはほとんど知られていない。亜鉛はDNAポリメラーゼなどの酵素、インスリンの成分など様々な作用があり、生体にはかかせない元素である。1961年にイラン人に低身長、貧血、性腺機能低下が多いことが報告された。イラン人がよく摂取するパンにフィチン酸が多く含まれており亜鉛摂取を障害することが判明し、フィチン酸摂取中止、亜鉛摂取で改善したことで亜鉛欠乏症の存在が知られることになった。

亜鉛は主として十二指腸、小腸で吸収され血中でアルブミンと結合し各臓器へ運送される。90%は便中に排泄される。食物として牡蠣に亜鉛の含有が多いとされる。しかし、牡蠣を毎日摂取することはない。含有量の多い食物リストを見てみても100g当たりの含有量が示されていることが多いので注意が必要である。海苔などの海藻類が多いとしても100g摂取するには1ヶ月かかるかもしれない。お勧めは肉類、乳製品で鉄の含有量とも合わせて毎日一定の量を摂るには最適である。

妊娠中は水血症といった状態となり、血漿量の増加と比較し赤血球量の増加は少ない。鉄だけでなく亜鉛も妊娠経過とともに母体血清値は低下していく。ところが我々の研究では、胎児の血液と考える臍帯血においては非妊婦、妊娠後期と比較して亜鉛値は非常に高値を示した。胎児発育に影響する因子は栄養のみでないが、亜鉛補充によって新生児大腿骨長、出生体重を大きくさせたと報告した論文がある。我々は妊娠中期にHb10.0g/dl未満の貧血となった妊婦に鉄と亜鉛を投与した群と鉄のみを投与した群と分けて比較検討した研究を行った。鉄に亜鉛を添加した群で有意に貧血改善率の上昇を認めた。

亜鉛は妊娠に必要な元素とされ2-3mg付加して摂取するように推奨されている。しかし、厚生労働省の国民健康・栄養調査(平成17年)では90%もの妊婦が推奨量を摂取されていないことが報告され、我々の研究でも非妊時と妊娠時では亜鉛摂取量に変化がないことがわかっている。貧血、胎児発育にも関与すると考えられる亜鉛の重要性を妊婦に意識させ、肉、乳製品、卵、お茶を一定量摂取するように指導していただけたらと考えている。