

## 子どもと女性の健康相談室

88



福島医大ふくしま子ども・女性医療支援センター教授

西郡 秀和氏

赤ちゃんがお母さんのおなかの中にいる時から、2歳になるまでの千日間の過ごし方が、子どもの将来の健康に影響するという学説があります。英語表記の頭文字を取り、DOHADと呼ばれます。

学説が提唱された背

す。第2次世界大戦でオランダはドイツにより食糧輸入を封鎖され「オランダ飢餓の冬」と言われる深刻な食糧不足に陥りました。その時に飢餓となった妊婦から生まれた子どもは、大人になってから肥満や糖尿病などのほか、統合失調症になる

ビタミンや葉酸、鉄などのミネラルをバランスよく食事から取ることも大切です。最近では、抗炎症食を多く取っている妊婦から生まれた子どもは神経発達遅れのリスクが低いことが指摘されています。抗炎症食とは、活性酸素やラジカルの産

にわたって継続しなければ、子どもへの負の影響を予防あるいは軽減できる可能性があることも見えてきました。

子どもが将来健康に過ごすためには、妊婦がバランスの良い食事をしてメンタルの健康を保つことが重要な

# 妊産婦の食事が影響

景として、1980年代にイギリスの研究者が、小さく生まれた赤ちゃんは、大人になってから心筋梗塞など心臓の病気になるリスクが高いことを報告しました。さらに、小さく

生まれた赤ちゃんは、肥満や糖尿病になるリスクが高くなることも明らかになりました。別の研究もありま

リスクが高くなること が分かりました。さらに驚くべきことに、子どもの肥満などのリスクは、孫の世代までその影響が継承されてしま います。

このように、妊娠中の食事状態は、生まれた子どもの将来の健康に関わります。摂取カロリー量だけでなく、

生抑制や消去成分を多く含んだ食品である魚、緑黄色野菜、ベリー類、ナッツ類、緑茶

食事は、妊娠中のメンタル不調やストレスは、生まれた子どもの神経発達障がいやアレルギー疾患などのリスクとなります。

産後の母親と父親のメンタル不調も、子どもの発達に影響を与えます。ただし、妊娠中のメンタル不調が長期間

です。そのため妊娠前から食生活などの環境を整えておくことが大切です。

DOHADに関する最新の研究成果が発表される日本DOHAD学会学術集会在8月4、5の両日、福島市のコラッセふくしまで開催されます。市民公開講座も企画していますのでぜひご参加ください。

## 子どもの将来の健康

次回回は8月28日掲載