



もっと知りたい！妊婦の栄養・食事の疑問点

“You are what you eat.”という有名な英語の格言があります。自分の体の状態は、自分の体に何をどのように取り入れるかで決まるわけで、この格言は健康管理における栄養の重要性を端的に表現しているといえます。

食事や栄養の重要性については、妊婦の多くも認識しているように思います。実際に妊婦健診をしていると、食事内容、サプリメント摂取、アルコールやコーヒーなど嗜好品、食品に関連した感染症の影響などについて質問を受ける機会はしばしばあります。

今回の特集では妊婦の栄養に関連した分野のスペシャリストの先生方に、幅広い話題について解説をお願いしました。栄養や摂取物についての質問に関連した事項のほか、胎児への影響も取り上げます。1986年にイギリスのDavid Barkerが唱えた生活習慣病胎児期発症起源説は、今やdevelopmental origins of health and disease (DOHaD)という概念に発展し、専門領域や専門学会を形成するまでになり、おおいに注目されています。また栄養指導の具体的なコツの解説も、現場で常日頃から栄養指導をされている専門家をお願いいたしました。

妊婦が何をどのように摂取するかは、妊婦自身の健康ばかりでなく胎児の発育や出生後の健康にもかかわります。母児双方を取り扱う産婦人科医にとって、栄養についての知識は必須であり、本特集が最新の正しい知識の習得と妊婦への適切な説明に役立つことを期待しています。

(東海大学医学部専門診療学系産婦人科 石本人士)