

葉酸摂取のすすめ

水上 尚典

北海道大学大学院医学研究科産科生殖医学分野



葉酸はビタミン B 群の 1 種で水溶性である。不足すると貧血の原因になることが知られているが過剰な場合に発症する疾患については知られていない。妊娠前からの葉酸サプリメント服用により胎児神経管閉鎖障害の発症リスクが低減することから、2000 年 12 月に厚生（労働）省は以下のような通達（児母第 72 号、健医地生発第 78 号、平成 12 年 12 月 28 日）を出した。「妊娠可能な年齢の女性に対して、当面、食品からの葉酸摂取に加えて、いわゆる栄養補助食品から 1 日 0.4mg の葉酸を摂取すれば胎児神経管閉鎖障害の発症リスクが低減することが期待できる旨情報提供を行なう事」。葉酸代謝拮抗薬（トリメトプリム、トリアムテレン、抗けいれん剤等）は神経管閉鎖障害児妊娠等の危険を押し上げる。妊娠前からの葉酸サプリメント服用はこれら奇形の危険を減少させるとともに、ダウン症児妊娠を減少させる可能性がある。葉酸入りビタミン剤の長期服用は高血圧、大腸癌、乳癌の発症抑制の可能性が指摘されている。高ホモシスチン血症は血栓症、心筋梗塞、痴呆、鬱血性心不全、骨粗鬆症性骨折等の危険因子であるが、葉酸強化食品の摂取は中高年の血中ホモシスチン濃度を低下させる。したがって、葉酸サプリメント服用はこれら疾病予防に効果が期待できる。実際、高齢日本人において葉酸とビタミン B12 服用が骨折予防に有効であることが証明された。葉酸含有天然食品からの葉酸摂取は赤血球内葉酸濃度上昇に関して葉酸サプリメント服用に比し有効でないことが証明されている。葉酸状態改善のためには葉酸サプリメント服用が強く勧められる。

協力：金沢大学発ベンチャー 株式会社 CRD、カルビー株式会社