

イクトピ

■さまざまな子育て情報や行政関連ニュース、おトクで楽しい街の情報、人気のお店やグルメ情報、子育てを応援してくださる人・こと・ものなどなど、イクジョイ世代にぴったりの新鮮ネタ、てんこもりでお届けっ！

いくとび
すべしやる

妊娠と育児にまつわる都市伝説の信ぴょう性について 信州大学の金井誠教授が分かりやすくお話されました

松本地域 出産・子育て安心ネットワーク協議会 公開講座の講演録より

平成27年10月18日、松本合同庁舎講堂で松本地域出産・子育て安心ネットワーク協議会公開講座「知って安心 出産・子育てのアレコレ」がおこなわれましたが、その中から、金井誠・信州大学医学部保健学科長による講演「妊娠と育児にまつわる『ホンマでっか』情報を抜粋してお届けします。

妊娠と育児にまつわる“ホンマでっか”情報

- ① ショウガはつわりに効く？
- ② 妊婦は音楽を聞くと不安やストレスが減る？
- ③ 胎教にモーツァルトの音楽が良い？
- ④ テレビやコンピューターの視聴時間が長い子どもは親や友人への愛情が希薄になる？
- ⑤ 不規則な就寝時間の子どもは成績が悪い？
- ⑥ 授かり婚（できちゃった婚）はハイリスク？
- ⑦ 妊婦は刺身を食べちゃいけない？
- ⑧ 赤ちゃんをソファに寝かせて添い寝しない？
- ⑨ 妊婦の喫煙はハイリスク？

金井誠教授による当日資料より
赤字の項目が本文でご紹介している分

以上(左上図の①～⑥について)は、「ホンマでっか!?」でしたが、次からは科学的に裏付けされているものもあり、「ホンマでっせー」に近い情報になります。

■妊婦は刺身を食べちゃいけない？
厚生労働省は、日本人の水銀摂取量は一般に胎児影響は心配なく、魚介類は妊娠と出産に重要である栄養などバランスのよい食事に欠かせないものであるとしています。一方で、水銀濃度が高い魚介類を偏って多量に食べるのは避けることが望ましいとし、妊婦が切り身1切れ(80g)を食べる目安として、

- ・バンドウイルカ12カ月に1回
- ・コビレゴンドウ12週間に1回
- ・キンメダイ、メカジキ、クロマグロ、メバチマグロなど11週間に1回
- ・キダイ、マカジキ、ミナミマグロ、クロムツなど11週間に2回

といった目安を設けています。特に注意を要せず、通常に食べて良いものとして



は、マグロでもキハダ、ビンナガ、メジマゴロ、ツナ缶が、また、サケ(サーモン)、サンマ、アジ、サバ、カツオ、イワシ、タイなども挙げられています。

ただ、刺身は生ものですから、食中毒に注意する必要があります。

インターネットの普及などで妊婦や育児に関する情報は簡単に入手できるようになりましたが、全く同じ妊娠経過や、全く同じ児の成長はあり得ません。情報過多は心配し過ぎの原因となることがあり、本来楽しい時間である妊娠や育児を、苦しい時間にしてしまう可能性があります。しかし、情報が安心を与える可能性が大きいのも事実です。

■赤ちゃんをソファに寝かせて添い寝しない？
男児、低出生体重児、うつぶせ寝、両親の喫煙がリスクとされていますが、乳幼児突然死症候群(SIDS)についての正確な病態はまだよく分かっていません。日本でも毎年150人程度の報告があります。柔らかいソファでのうつぶせ寝、添い寝、添い乳は、赤ちゃんが窒息死してしまう危険があるので、注意が必要とされています。

情報社会をうまく過ごすコツは、「いいかげん」「良い加減」「できどう」「適当」です。これは、ほど良い加減で適切とできどう」なほうが案外幸せだったりします。情報は適度に利用する。それに振り回されて、自分や子どもの生活が不自然に縛られたら本末転倒です。人には個人差があることを認識して、それをおおらかに認めることで、妊娠も育児も、楽になることが多い気がします。

■妊婦の喫煙はハイリスク？
妊婦の喫煙により、流産率、早産率が1.5倍になり、喫煙本数が増えるほど増加傾向にあります。早産率では、1日11本で13%、31本以上だと33%になるという統計も出ています。出生体重では平均200g軽くなり、ヘビースモーカーでは約450g軽くなって、2500g以下の児の頻度は約2倍になるというデータもあります。奇形の発生は、現時点で増加の傾向はありませんが、生後の神経発達障害との関連性が示唆されています。

ただ、妊娠早期に禁煙した場合、出生体重はほぼ正常で、早産率が減少するということも知っておくことが重要です。

ある一つの研究結果に「笑いは免疫力を高める」というのがあります。お母さんも笑っているほうがいいです。せっかくの育児、良い加減で適切に、みんなで妊娠と育児を楽しみましょう。