

## 妊娠の可能性のある女性は、 日頃から葉酸を意識して摂りましょう！

胎児の異常（神経管閉鎖障害）発症リスクを減らすため、妊娠の1か月以上前から妊娠3か月まで、十分な葉酸（付加量400 $\mu$ g/日）を摂ったほうが良いと言われています。この異常は、遺伝子などを含めた複合的な要因で、出産1万人に対して約6人発症するといわれています。十分な葉酸を摂ることで全てを防ぐことは無理ですが、リスクを減らせると言われています。

この付加量は、加工食品に添加されている人工的な葉酸の量として示したもので、これを野菜など天然の素材を使った葉酸に換算すると2倍の800 $\mu$ g/日に相当します。また、たくさん摂れば良い訳でなく1mg（=1000 $\mu$ g）/日を超えないようにしましょう。

摂り方は、基本的には通常の食事から、次に葉酸が強化された食品（錠剤やカプセルの形でないもの）、どうしても足りなければサプリメントといった順番です。健康食品やサプリメントは薬ではないので、原材料もさまざま、品質や規格も一定ではありませんから積極的にはおすすめできません。しかしながら、サプリメントを選択する場合は、医師や薬剤師、管理栄養士に相談し、含有量や原材料、お客様相談室などの表示がしっかりしている信頼おけそうな商品を選びましょう。

葉酸が多く含まれる食品



サプリメントを摂る時、薬を飲んでいる人は、必ず医師や薬剤師に相談してください。相互作用によって、薬が効かなくなったり、薬が効き過ぎて重い副作用がでることがあります。

また、中国から輸入されたダイエット食品に無許可医薬品が含まれ、国内で健康被害、死者が出たこともあります。良い点ばかりが強調されやすい健康食品・サプリメントですが、リスクもありますので、飲む前に本当に必要かどうかよく考えることが大切です。

薬のギモン・質問は、お近くの薬局 もしくは、ぎふ薬事情報センターまで ☎ 058-247-5122

協力/ 岐阜県薬剤師会 〒500-8146 岐阜市九重町4-5 <http://www.gifuyaku.or.jp> 岐阜県薬剤師会 検索