

ウイメンズレター WOMENS' LETTER

東條ウイメンズホスピタル発行 2022年3月 第14号

産婦人科医コラム 「妊娠初期の葉酸摂取のすすめ」

葉酸という言葉をご存じでしょうか。最近は妊娠中に葉酸をとる妊婦さんも増えているので知っている方も多いかもしれません。

葉酸とはビタミンBの一つで、赤血球の形成に関わったりします。妊娠後期には貧血が進行することが多いので、貧血の予防や治療のために葉酸のサプリを内服することがあります。

その他に葉酸は妊娠初期にも重要な役割を持っています。それは神経管閉鎖障害のリスクを下げる、というものです。妊娠初期、4週から12週ごろまでは器官形成期といって赤ちゃんの体が形作られる時期です。脳や心臓、手足などが出来てくる時期ですが、この時期に葉酸を充分にとることで、神経管という器官の形成がうまく行われなくなるという不具合のリスクが下がるのです。神経管とは脳や脊髄の元になる部分で、神経管閉鎖障害が発生すると、二分脊椎や無脳症といった異常につながり、正常な妊娠が望めなくなってしまうのです。神経管の閉鎖は妊娠のごく初期、4,5週ごろに完成します。そのため、神経管閉鎖障害を予防するためには葉酸を妊娠前から摂取しておくのが良いでしょう。

葉酸は緑黄色野菜や果物、レバー等に多く含まれていますが、調理によって失われやすいので、できるだけそれらを生で食べるか、葉酸を含んだサプリを服用するのが良いでしょう。

東條ウイメンズホスピタル 理事長 産婦人科医
東條龍一郎

Happy Birthday!

当院でお生まれになった
かわいい赤ちゃん

ぴょんちゃん

「パパもママも生まれてくるのを待ってたよ。元気に生まれてくれてありがとう。」



朔ちゃん

「ようやく会えた喜び止まりません💖」



赤ちゃん
「コロナ渦
で不安の中
元気に産ま
れてくれて
ありがと
う！！みん
な待ってた
よ♡」



当院のお食事

ご入院中のお食事をご紹介します！



メニュー

- ◆ビビンパ
- ◆わかめときゅうりのニ
ンニク酢和え
- ◆油揚げのサラダ
- ◆烏龍茶

産後で様々なビタミンが必要なお体のために、野菜がたくさん取れるメニューにしております！

※食材の入荷状況等により年により内容が異なる可能性があります。

次号は4月20日頃発行予定です。
ご意見・ご感想は以下までお願いいたします。

womensletterqs@gmail.com

当院のInstagramもどうぞ！診療情報など頻繁にアップしてま



TOJOWOMENS