

愛媛生協病院

有田先生 インタビュー



愛媛生協病院 院長
有田 孝司 先生

経典・小児科・アレルギー科
(在)日本小児科医学会 小児科専門医
(在)日本アレルギー学会 アレルギー専門医

「妊娠と出産と腸内環境について」

Q. 妊娠して赤ちゃんが生まれる時に、お母さんの腸内環境を赤ちゃんが引き継ぐとお聞きしたのですが？

A. 赤ちゃんは母親の子宮内にいる時は無菌の環境の中で育ちます。経膈分娩で生まれると、出生時に産道を通過する時に母親の腔内細菌に初めて接触します。一般的に、赤ちゃんは外来株よりも、母親由来の細菌株のほうが定着しやすいことから、赤ちゃんの腸内細菌叢は母親の腔内細菌叢や腸内細菌叢に類似すると言われています。一方、帝王切開で生まれると、こうした細菌曝露の機会がないため、腸内常在菌であるビフィズス菌などの有用菌の生着は遅延します。

更に、母親の乳首や手指・口腔・産科スタッフの手指、空気中の細菌、病院の器具などに付着している細菌が口や鼻腔から入ります。生後1日目には殆どの赤ちゃんの便には大腸菌、腸球菌などが出現し、3・4日目になると、母乳に含まれているビフィズス因子やオリゴ糖の効果でビフィズス菌が出現し、大腸菌や腐敗菌は次第に減少します。生後1週目頃には、ビフィズス菌が最大勢力となり、バランスの取れた腸内細菌叢を保つようになります。

Q. 現在妊娠されている方やこれから出産をお考えの方はどのようなことに気をつけるというのですか？

A. 赤ちゃんに良い腸内細菌叢を引き継ぐためには、便秘傾向のお母さんは、まず便秘の解消に努めましょう。便秘の改善には、①発酵食品(ヨーグルト・乳酸菌飲料・味噌など)の摂取 ②食物繊維の摂取 ③腹筋を鍛える ④毎朝の排便習慣など、日常的な努力が必要です。妊娠中に産力カンジタ症がある場合は、出産までに産婦人科で治しておいてください。

お母さんやお父さんがアレルギー体質であったり、第1子がアレルギーの場合は、①和食を基本にする ②油を摂り過ぎない ③便秘の解消に努める ④妊娠8カ月から授乳中の鶏卵の制限 ⑤牛乳の代わりにヨーグルトや乳酸菌飲料を飲む ⑥偏りなく何でも食べるなど、食生活に気を付けてみてください。

「妊娠と出産と腸内環境について」

Q. 妊娠して赤ちゃんが生まれる時に、お母さんの腸内環境を赤ちゃんが引き継ぐとお聞きしたのですが？

A. 赤ちゃんは母親の子宮内にいる時は無菌の環境の中で育ちます。経膈分娩で生まれると、出生時に産道を通過する時に母親の腔内細菌に初めて接触します。一般的に、赤ちゃんは外来株よりも、母親由来の細菌株のほうが定着しやすいことから、赤ちゃんの腸内細菌叢は母親の腔内細菌叢や腸内細菌叢に類似すると言われています。一方、帝王切開で生まれると、こうした細菌曝露の機会がないため、腸内常在菌であるビフィズス菌などの有用菌の生着は遅延します

更に、母親の乳首や手指・口腔・産科スタッフの手指、空気中の細菌、病院の器具などに付着している細菌が口や鼻腔から入ります。生後1日目には殆どの赤ちゃんの便には大腸菌、腸球菌などが出現し、3・4日目になると、母乳に含まれているビフィズス因子やオリゴ糖の効果でビフィズス菌が出現し、大腸菌や腐敗菌は次第に減少します。生後1週目頃には、ビフィズス菌が最大勢力となり、バランスの取れた腸内細菌叢を保つようになります。

Q. 現在妊娠されている方やこれから出産をお考えの方はどのようなことに気をつけるというのですか。

A. 赤ちゃんに良い腸内細菌叢を引き継ぐためには、便秘傾向のお母さんは、まず便秘の解消に努めましょう。便秘の改善には、①発酵食品(ヨーグルト・乳酸菌飲料・味噌など)の摂取②食物繊維の摂取③腹筋を鍛える④毎朝の排便習慣など、日常的な努力が必要です。妊娠中に産力カンジタ症がある場合は、出産までに産婦人科で治しておいてください。

お母さんやお父さんがアレルギー体質であったり、第1子がアレルギーの場合は、①和食を基本にする②油を摂り過ぎない③便秘の解消に努める④妊娠8カ月から授乳中の鶏卵の制限⑤牛乳の代わりにヨーグルトや乳酸菌飲料を飲む。⑥偏りなく何でも食べるなど、食生活に気を付けてみてください。