

① いい身体 乳がん予防 授乳から 《授乳の効用》

母乳で赤ちゃんを育てることの最大の利点は、赤ちゃんが一段と可愛くなり育児が楽しくなることです。これを多くの女性に味わっていただくために、私たちは母乳育児を推進しています。母乳は赤ちゃんにとっては免疫物質を含み栄養学的に優れることはもちろん、消化が良いため胃腸にやさしく、アレルギーになりにくいなど多くの利点があります。

母乳育児には、授乳する女性自身にとっても現実的に大きなメリットがあります。第1にミルクに比べて経済的であるということです。それに調乳などの手間がいらず夜間でも添え乳ですぐに与えることができます。

第2に身体がスリムになることです。おっぱいを飲む赤ちゃんがあんなにどんどん大きくなるのを見ても分かるように、授乳をすると新生児期で1日300kcal、3カ月の乳児期では1日600kcalのエネルギーが消費されるといわれています。体重55kgの人であれば毎日80分のジョギングをしているのと同じカロリー消費になります。体の脂肪分が母乳の乳脂肪に変えられるため、無理なく自然に脂肪が落ちてスリムな体になります。さらに授乳によって分泌される「愛情ホルモン」ともいわれるオキシトシンによって母性が引き出され美しく輝く女性になるのです。

第3に乳がんを減らすという大きな利点もあります。お産をすると乳がんになりにくいことは以前から知られていますが、この効果が妊娠・出産そのものによるのか、授乳も関係するのかについては不明でした。これに答える研究結果が、英国の権威ある医学誌「ランセット」に発表されました。この研究は約5万人の乳がん患者と、対照健康者約9万6千人について出産や授乳経験の状況を調べた大規模なものです。

欧米先進国では乳がんが多く、6.3%の女性が生涯のどこかで乳がん罹ります。研究では、発展途上国並みに出産および授乳をすれば、罹患率が半分以下の2.7%に減少しています。その減少の内訳は、3分の1が妊娠・出産したことで、3分の2は授乳したことでもたらされ、乳がん減少に、授乳が重要であると結論されています。授乳の期間としては、出産後最低8カ月以上、生涯通算で24カ月以上（例えば2人産んでそれぞれ12か月授乳）が推奨されています。

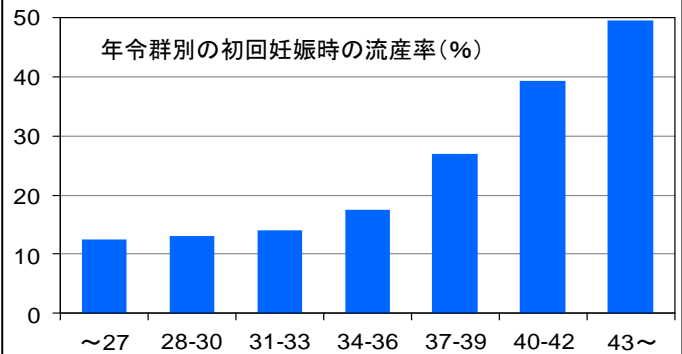
赤ちゃん8カ月ともなりますと、前歯が生えている子も大勢います。当然、おっぱいを飲む時に赤ちゃんが乳首を噛んで、お母さんが痛い思いをすることもあってでしょう。「藪入り」という古典落語に次のような一節があります、・・・かくばかり偽り多き世の中に、子の可愛さは誠なりけり。「乳を噛む子を叱りつつ歯を数え」・・・乳首を噛まれ「痛い！何よこの子は」と怒りながらも、「あら歯が4本になったのね」と喜ぶという、子を思う親の気持ちが溢れる囁です。赤ちゃんのためにも、ご自身のスタイル維持と乳がん予防のためにも、赤ちゃんに乳首を歯で噛まれるくらいまでは、母乳育児を続けていただきたいものです。



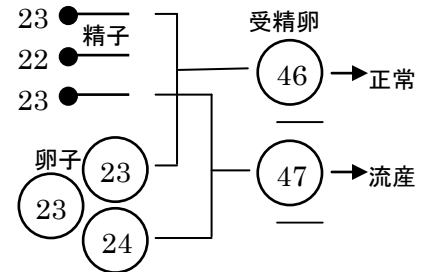
② 6、7回に1回ある流産は 《流産について》

「流産は妊娠全体の15%もある」と聞くと、その意外な高さに驚かれる方が多いことでしょう。言い換えれば「6、7回に1回」となります。流産になってしまった方に、産科医はこうした確率を説明することで「そんなに多いのなら、仕方がなかったんだな」と少しでも気持ちを和らげていただくようにします。でもやはり流産は辛いものです、へこみます。

先の15%という流産率は全ての年齢層を合算したもので、年齢によって大きく変わります。下のグラフは、済生会新潟第二病院の不妊外来で妊娠が成立した1564名の流産率を年齢群別に示したものです。33歳以下では15%より低率ですが、34歳以降増加し、40歳以上では40%近くに達します。



流産の原因で最も多いのが受精卵の染色体（遺伝子の集合体）異常で、60~70%を占めます。受精卵は下図のように、1個の精子と1個の卵子が受精してできます。精子、卵子はそれぞれ23本ずつの染色体を持っており、両者が合わさって46本になり、これが正常の



ヒトの染色体数です。ところが、どんな男性も精子の1割、女性も卵子の2割程度は染色体数が24本や22本など、23本でないものが混じっています。特に女性では年齢の上昇とともに異常の割合が増えます。もし染色体数23本の精子と、24本の卵子が受精すれば、受精卵は47本となってしまい、これでは育つことができず流産となります。すなわち受精した瞬間に流産という運命は決まっていたのです。染色体異常以外の原因であっても、こうすれば防げるという術はありません。よく「私が無理をしたから」と、ご自分を責める方がいらっしゃいますが、決してそのようなことで流産にはなりません。

高齢の方が残念ながら流産された場合、この高い流産率という事実を認識し、必要以上に落ち込まないことが大切です。近年流産に対するtender loving careの有効性が注目されています。すなわち周囲が温かくサポートし、本人が前向きになることで、次の流産率が減るといいます。高齢の方の流産は、大半が卵子の染色体異常に起因する胎児の異常によります。この場合妊娠の早い段階での流産となるので、特別な処置も要りません。早く気持ちをリセットし、前向きに次の妊娠に取り組みれば、良い目が出る可能性も十分あるのです。