



カルシウムと妊娠中毒症

妊娠初期には、つわりで苦勞します。それが軽いうちはよいのですが、重くなると妊娠中毒症や妊娠腎、もつと重症になると、子癇(しかん)といって高血圧、腎臓の障害や痙攣を起こし、最悪の場合は命にかかわることもあります。

このような妊娠の合併症が、実はカルシウムの不足によって起こることが最近、あきらかになつてきました。

母胎では、赤ちゃんの骨をつくるために、カルシウムがたくさん必要になります。体重3Kgくらいの赤ちゃんの骨には少なくとも50g、50、000mg以上のカルシウムがあります。

これだけの量のカルシウムを赤ちゃんにとられるわけですから、普通に食事をするだけでは不足になり、不足分のカルシウムを補うため骨からカルシウムが溶け出ます。

溶け出た余分なカルシウムが血管や腎臓にたまる結果、高血圧や腎不全などの恐ろしい妊娠の合併症が起こるのです。



妊娠中にカルシウムを充分に摂ることは妊娠中毒症や子癇などの予防になります。

妊娠期間中、カルシウムの摂取量は、せいぜい1日700mgですから、赤ちゃんの骨をつくるためには、50,000mg ÷ 700mg ≒ 約71日間、2ヶ月余分のカルシウムをすべてつぎ込まなければならぬ計算になります。

妊婦・授乳婦については1日1000mg以上のカルシウム摂取を目標にしなれば、お母さんの骨から、これだけのカルシウムが減ってしまうことになりません。



カルシウムと陣痛

陣痛は、子宮の筋肉が縮むことで赤ちゃんを胎盤を押し出す、分娩の中で最も大切なことはたつきです。

子宮の筋肉は血管などと同じ平滑筋です。

これは、腕や足の筋肉と違って、自分の意志で動かすことができない筋肉です。しかし、平滑筋が縮むしくみは他の筋肉同様、カルシウムが筋原繊維の細胞に入ることによって収縮が起こります。

陣痛が強く規則正しく起こらなければ安産はできません。細胞内外のカルシウム比率1対1万がしっかりと維持されて、カルシウムが細胞の外から信号として子宮の筋肉の中に入る時、これがはつきりと感じられなければ、充分な子宮の収縮、つまり陣痛は起こらないのです。



カルシウムと授乳

赤ちゃん誕生のあと、お母さんの大切な仕事は授乳です。母乳は、分娩後の経過日数に応じて次のように分類されています。

分娩直後から4日までのものは、初乳と呼ばれ、黄色味を帯びて粘性が高く、免疫物質のほかタンパク質やミネラルを豊富に含んでいます。

産後5日から2、3週間までのものは移行乳。そして2から4週間以降のものは成熟乳または成乳と呼ばれ、この頃のエネルギー消費が盛んな赤ちゃんに対応して、脂質、糖質含有量が高くなっています。(人工乳、粉ミルクは、この成熟乳の成分をもとにつくられています。)

母乳のカルシウムは、牛乳や人工乳に比べたら少ないのですが、腸からの吸収がよく(母乳のカルシウム吸収率65%・牛乳35%)無駄がありません。

妊娠から出産まで、母体にはかなりの消耗と負担がかかっています。お母さんは産後の早期回復のために積極的にカルシウムを補給する必要があります。

ミネラル名	母乳	牛乳
カルシウム	290mg	1070mg
マグネシウム	26mg	110mg
カリウム	430mg	1560mg
ナトリウム	160mg	540mg
リン	170mg	890mg

上記数字はそれぞれの成乳、1リットル中の含有量です。

