



# 栄養治療センター通信



発行: 東邦大学医療センター大森病院 栄養治療センター  
編集委員: 平澤、山崎、清水、田中、鈴木、石井、長岡、加藤、関谷、鷺澤

Vol.019  
2022年2月発行



つわりと妊娠悪阻は違うの？



## 今月のテーマ つわり・妊娠悪阻とミントについて



### つわり

妊娠初期にみられる悪心・嘔吐等のことで妊婦の半数以上にみられます。

### 妊娠悪阻

つわりが悪化し体重減少、脱水、電解質異常などが起こると診断されます。全妊婦の0.5~2%程度にみられます。

これらの症状のはっきりとした原因は不明ですが、ホルモンが影響していると言われています。症状は個人差が大きく、効果的な対処法は異なります。

→明確な治療法はなく、自分に合った対象法があるか試していくことになります。

## つわりの対処法

### 消化管運動性の低下に働きかける対処法

①内関指圧 → 乗り物酔いなどにも効果がある。

内関(ないかん): 手のひらを上に向けた状態にし、手と手首の境目になっているしわの中央から、しわと平行になるように肘に向かって指を3本分置いたところ。



②生姜摂取 → 辛み成分のジンゲロールやショウガオールは、胃腸の消化不良の改善、嘔吐中枢を刺激して吐き気を抑える働きがある。



③ミント芳香 → 消化器の働きを促進させる作用や、胃の鎮痙作用がある。

### ビタミン不足に伴う代謝障害に働きかける対処法

④ビタミンB<sub>6</sub>摂取 → 栄養素が代謝される際に補酵素として作用しており、重要。自律神経を整える。

⑤葉酸摂取 → 赤血球を造る。胎児の正常な発育にとって重要な栄養素。自律神経を整える。

欧米では「ショウガ粉末」がつわり症状の軽減に有効とされ推奨されています。ミントティーの摂取については効果を実感している症例も経験していますが、きちんとしたエビデンスはありません。当院では妊娠悪阻で入院中の患者さんに必要に応じて、**ミントやジンジャーを含めたハーブティーの摂取提案**を行っており、食前に摂取することで嘔気症状の緩和が見られた症例もあります。今後も妊娠悪阻の患者さんがいらっしゃったら是非ご相談ください。



## 新規採用栄養剤の紹介



### 名称: メイバランス2.0

※現在採用中のサンエツト2.0に代わり採用となります。

#### ○特徴○

高濃度タイプ(2.0kcal/ml)の液状濃厚流動食で少量で高エネルギーを摂取することが可能です。

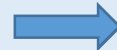
たんぱく質3.4g/100kcal配合

カルニチン100kcal当たり20mg配合

フラクトオリゴ糖100kcal当たり10.4g配合

7種類の微量元素を配合(亜鉛、銅、セレン、マンガ、クロム、モリブデン、ヨウ素)

旧



新



管理栄養士  
山本 祥恵

### ☆ハーブティー飲用の際の注意点☆

ハーブの中には毒性成分や、子宮刺激作用のような妊娠中に適さない薬理作用をもつ成分を含むものもあります。代表的なものとして Chamomiles(カモミール)、aloe(アロエ)、coltsfoot(フキ タンポポ)、juniper berry(セイヨウネズ)などがあります。その他のハーブ(ミントを含む)でも多量に摂取すると子宮収縮作用や胎児に影響を及ぼす可能性があるため注意が必要です。詳しくは国立健康・栄養研究所「健康食品」の安全性・有効性情報<https://hfnet.nibiohn.go.jp/>をご参照ください。

#### 引用文献

- ① 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 健康食品の素材情報データベース、健康食品の基礎知識Ver.20150605
- ② 岩園亜紀子. つわりの軽減を目的とした介入研究の文献レビュー. 母性衛生. 第58巻2号. 平成29年7月. 396-402

担当: 管理栄養士 山本 祥恵