

妊娠中の栄養管理が、子どもの発達障害を防ぐ？

今、日本で子どもの発達障害、またはその疑いが指摘されるケースが増えているのをご存知でしょうか？なかでもLD(学習障害)やADHD(注意欠陥多動性障害)は、調査対象になった平成18年と令和1年のデータ比較で、それぞれ16倍、15倍にも増えているというのです。その背景の一端を探ってみました。

発達障害が増えている

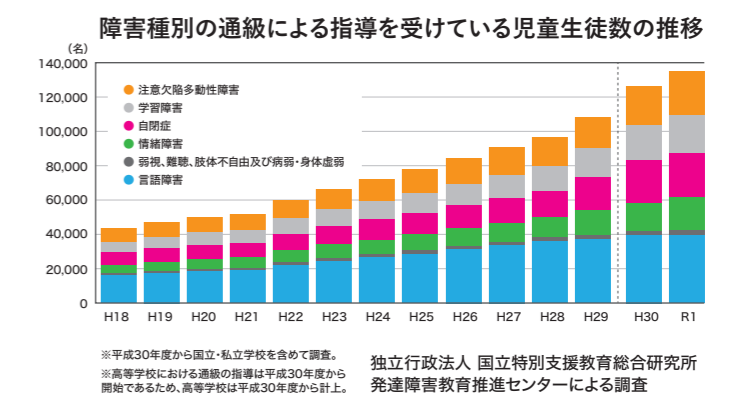
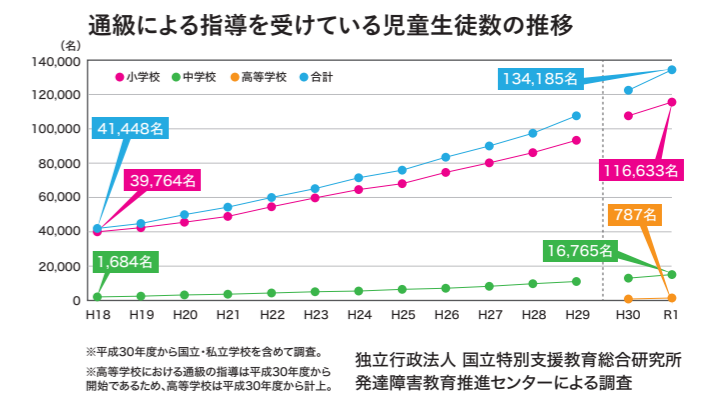
まず下図を見てください。文部科学省の直轄研究所である国立特別支援教育総合研究所発達障害教育推進センターがまとめたもので、いわゆる発達障害の推移を示しています。

データは、通級指導教室による指導を受けている児童数の変化を表しており、障害種ごとにみてもそれぞれ増加傾向にあることがうかがえます。とくにLD(学習障害)、ADHD(注意欠陥多動性障害)は、調査対象になった平成18年と令和1年のデータと比較すると、LDは16倍、ADHDは15倍にも増加していることがわかります。

このデータは、あくまでも教育現場の調査結果がベースになっており、医学的な研究や知見が反映されていないかどうかまでは、必ずしも読み取れません。ただ子どもたちの「脳の発達」に、何か異変が起きていることは容易に想像がつくと思います。

発達障害かも？と思ったら

子どもの行動や仕草には、いろいろな要素が考えられますが、実は毎日の食事内容が関係していると考えられる専門家は少なくありません。広島県にある「ふじかわ心療内科クリニック」の藤川徳美院長は、うつ病をはじめとした様々な精神疾患を、食事指導と栄養素療法で改善している精神科医として知られています。藤川院長の著書には、



発達障害の疑いのある子どもたちが数多く来院し、食事の改善と栄養素療法によって改善した実例が紹介されています。

その中で、藤川院長は「成長過程の子どもに対し、単にうっただと診断すべきでは無い」と指摘しています。発達障害と診断された子どもであっても、もしかしたら脳に必要な栄養素が欠乏しているだけなのか、もしれない。藤川院長は、そう考えて食事や栄養が、子どもたちの発

達過程にどのような影響を及ぼしているか。日々の診療から探っています。

妊娠中の低栄養による影響

もう一つ、発達障害の子どもが増えている理由として、妊娠中の母親の低栄養と関連づけて考える専門家もいます。

現在日本では、少子化により出生数は横ばい、または減少傾向にあります。低出生体重児(2500g以下で生まれる子ども)は、増加しています。その理由として、妊娠前の女性たちの「痩せ過ぎ」が大きな問題としてクローズアップされています。痩せた状態で妊娠することによって、胎児に十分な栄養が行き渡らず、赤ちゃんの体重が伸びない原因になっていると考えられています。

他にも、母親の貧血による酸素不足、母親が十分な栄養を摂っていない、喫煙(母親の喫煙はもちろん、家族の喫煙も影響)、早産、多胎妊娠などが挙げられています。

出生体重は、赤ちゃんの栄養状態を見る一つの指標ですが、極端な低体重で生まれた場合、臓器形成の異常や代謝機能の変化などが起こる可能性も指摘されています。

イギリスのサウザンプトン大学医学部教授のデイヴィッド・パーカー氏が提唱した「生活習慣病胎児期起源説」によると、胎児期に低栄養にさらされると、遺伝子発現制御系の変化によって代謝機能に異常が発生し、将来糖尿病や高血圧、肥満や循環器系の疾患にかかりやすくなることが報告されています。

そして近年指摘されているのが、低出生体重児と発達障害の関係です。妊娠中の低栄養・低酸素が脳の発達にも影響している可能性が高いことがわかってきています。

鉄欠乏が母子の健康を脅かす

前述した藤川徳美院長は「発達障害の症状で来院する子どもだけでなく、その母親も同じように栄養が欠乏している」と関連づけてい

