

高齢妊娠でもつわり、貧血なし。 栄養で快適な日々

近年、高齢出産が増加傾向にあり、中には40歳以上の妊娠も珍しくなくなっています。年齢が高くなるほど身体的なリスクは高まるとも言われますが、今回は高齢妊娠にも関わらず、なぜか元気で健康的な妊婦さんのお話です。健全な妊娠生活の秘訣は为什么呢？



東京都内に住む41歳の女性Aさんは、現在第二子を妊娠中の笑顔が素敵な妊婦さんです。高齢妊娠ではありませんが、現在の健康状態は「体は軽いし、お腹の赤ちゃんはメキメキ成長しています！」と母子ともにすこぶる良好です。

でも今から10年以上前、30歳で第一子を出産した時は、心身ともに悲鳴をあげる状態でした。当時は、炭水化物をあまり気にせず食べていたため、妊娠中は体重が日に日に増え、5ヶ月目には体が重たくフラフラの状態。妊娠後期では16kg以上も

体重が増え、お産にはなんと17時間近くもかかり、吸引分娩による難産だったそうです。体力も尽き果て、産後数時間経っても分娩室から抜け出せず、病室に戻れない状態でした。

そんな経験があるだけに、Aさんは果たして今回は無事に産出できるか不安でした。それがいざふたを開けてみると、驚くほど体調が良いのです。なぜでしょうか？ それには、「栄養」との出会いが大きく関係していました。

一般的に、妊娠時の栄養は、病院などでカロリー栄養学に

基づいた炭水化物が主体の食事を推奨されますが、実は身体を作る材料となるタンパク質や脂質、ビタミン、ミネラルなどを積極的に摂取することが健全な妊娠生活を送るカギとなります。妊娠中は、お腹の赤ちゃんに優先的に栄養が供給されるので、どうしても母親は栄養不足に陥りやすくなる傾向があります。

今から一年ほど前、Aさんは友人から、ボタニック・ラボラトリーの「正常分子栄養学」を紹介されます。興味を持ちすぐにセミナーに参加し「糖質を抑えて、タンパク質を中心に体に必要な栄養をとる」ことの重要性を知り、食事や栄養を見直すようになりました。

その日からAさんは、糖質を控えた献立を考え、ボタラボグリンとボタラボミネラル77は1日3回、ボタラボキャロットやオメガミネラルも朝晩飲むようにしました。プロテインで足りないタンパク質を補い、妊娠中に不足しがちな鉄のサプリメントも摂るようになりました。

すると驚くことに、つわりも貧血もいっさい起きなかったそうです。「身体がとにかく楽で、30歳の妊娠と比べものにならないほど」とAさんは振り返ります。高齢妊娠にも関わらず体調良好で、軽やかに動くAさんに、病院の先生や看護師さんたちも驚いているそうです。

現在、体重は平常時と比べて8・5kg程度増えていますが、無駄な体重増加はありません。母子ともに健康な状態で出産を迎えようとしています。

食事を見直し、必要な栄養を十分に摂取していれば、高齢妊娠でも快適な生活を送ることができるとのことです。ぜひあなたも、試してみてください。

あきやま しんいちろう
秋山 真一郎



医師・医学博士、カナダマギル大学臨床腫瘍学客員教授。NPO法人がんコントロール協会理事。がん免疫治療と植物栄養素を中心とした免疫栄養療法など、副作用のない多角的療法で成果を上げている。