

お産&子育てサポート

発行・編集
お産&子育てを支える会
代表 齊藤 智孝
編集者 東 直美
TEL/FAX 090-7103-2240

肥満予防に「短鎖脂肪酸」



妊娠出産を繰り返す度によりふくよかになる女性が多いのですが、その原因は食べ過ぎや運動不足と言われています。でも、たくさん食べても太らない人っていませんか？俗に言う「痩せの大食い」と言われる方達です。とてもうらやましい限りです。食べても運動しなくても太るか太らないはどこに違いがあるのでしょうか？肥満の原因はいくつかあります。

① 過食と運動不足 特に年を取るにつれて基礎代謝量（呼吸や消化など、生命維持のために消費されるエネルギー量のことで、じっとしていても消費される熱量の事）は低下するので、若いときと同じような食事量を続けているとカロリーオーバーで太ってきます。加齢と共に食事量を減らすか、運動量を増やすかが太らないコツですね。



② ストレスや心配事が多いと、交感神経の働きが活発な状態が続き、食べ物の代謝に影響が出て、摂取したエネルギーが脂肪として蓄えられやすくなり太ってくるそうです。



③ 不規則な生活は食事時間も乱れ、夜食や食事の回数が増えたりして、太りやすくなるそうです。

④ 寝不足あるいは寝すぎも、食欲を抑えるレプチンという物質の分泌が減り、食べ過ぎてしまい肥満につながるそうです。レプチンは脂肪細胞の中にあり、脳に働きかけて食欲を抑え、体内の脂肪をエネルギーとして消費しやすくし、体内の脂肪の量を一定に保つ働きをしています。しかし、脂肪細胞の中に脂肪がたまりすぎると、レプチンが効きにくくなり、食欲を抑えられずに食べ過ぎてしまい、脂肪の消費も滞るため、ますます太ってしまうのです。



⑤ 腸内細菌叢の影響 腸の中には 100 兆個の細菌がすんでいて人によってその種類や、それぞれの割合が異なります。その腸内細菌によって作られる「短鎖脂肪酸」が肥満に影響を及ぼすそうです。「短鎖脂肪酸」を作る腸内細菌を増やすことが重要で、その為には食物繊維を多く摂取することです。食物繊維は腸内細菌によって短鎖脂肪酸につくり変えられるのです。根菜類、豆類、きのこ類、海藻類、穀類などは肥満予防に活躍してくれます。



つまり、年齢に応じた食事量と運動、ストレスや心配事の少ない平穏で、規則正しい、睡眠時間が保たれた生活、それに、食物繊維の豊富な食生活が重要と言うことですね。

母乳の最新情報

7月25日(火) NHKBS プレミアムのヒューマニエンス「乳」進化する神秘の液体」という母乳に関する最新情報を紹介する番組がありました。今まで母乳分泌の仕組みや、その良さは十分理解しているつもりでしたが、まだまだ未知の世界があることを知り、驚きながらの勉強でした。今回簡単ですがその内容をまとめましたので、ご覧になった方は再確認を、残念ながら見過ごされた方にはお役に立てれば幸いです。



「乳は種によって成分が違う」

乳は乳房の小葉という部分で血液から作られ、乳管を通して分泌されます。乳の成分は脂肪・蛋白・糖・水分が主な成分で、脂質は栄養価値の高い成分で、蛋白質は筋肉や骨格のもとになり、糖は脳や細胞の働きに重要な血糖の重要な役割、他にビタミンやミネラルが含まれ乳児にとっては完全栄養食です。しかし種によってその成分割合が違い、寒い環境で子育てする動物の母乳には脂肪分が多く、乾燥した環境の動物は水分が多いと、乳から生育環境が読み取れるそうです。



素晴らしい ミルクオリゴ糖

人間の乳の特徴は糖分が 7.2%と多く、その糖分の 20%がミルクオリゴ糖です。ミルクオリゴ糖は 250種類ほどあり複雑に脳神経の発達に関わったり、ビ

フィズス菌の育成、免疫を調整、腸管のバリア機能を強化、脳の機能を活性化等の重要な役割を果たしているそうです。そのミルクオリゴ糖のお陰で人間の赤ちゃんの脳は 1歳で生下時の 2倍の大きさに成長するのです。人間の母乳のミルクオリゴ糖を豚の赤ちゃんに与えると脳梁や海馬の面積が拡大したそうです。以前より母乳の子は賢いと言われていたことが科学的に証明されたとも言えます。



また、未熟児、特に 1000g に満たない超低出生体重を産んだお母さんの母乳はその極小未熟児に必要な成分が含まれており、人工乳を与えると壊死性腸炎を発症しやすく、小さな小さな未熟児には母乳が必要である事は30年も前から言われてきましたが、母乳中



のミルクオリゴ糖のある成分が関わっていた事が解ったそうです。

母乳で小さな命が守られているのです。

「乳から文化を学んでいる」

母乳はお母さんが食べた物の影響を受け日々変化しており二度と同じ母乳は出ないそうです。ニンニクを食べるとそのかおりが2時間後をピークに母乳中のかおりに出てきており、赤ちゃんはその母乳がらのいつもと違うかおりを感知ながら母乳を飲むそうです。食の文化を母乳を通して学んでいるそうです。



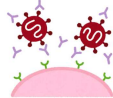
食だけでなく、母乳中には睡眠に関するメラトニンと言うホルモンが血液を通して含まれ、その量で昼夜の区別も学ぶそうです。メラトニンが増えると夜で眠り、減ると朝を迎えおきるというように。生後2~3ヶ月も経つと昼夜の違いが解ってくるそうです。



「母乳中の免疫物質」

母乳中には免疫物質が含まれていることは昔から解っていましたが、そのメカニズムは不明でした。しかし、それが明らかになったのです。

乳腺組織に免疫細胞は元々無いのですが、母乳を作るようになると腸にある免疫細胞が血液を通じて乳腺に移動しIgA抗体等の感染防ぎ抗体を作るそうです。そして、授乳期間を終えるとこの免疫細胞は無くなるのだそうです。不思議ですね。赤ちゃんは母乳で守られているのです。つまり、授乳中の母親が新型コロナウイルスに罹患すると、母親の体内で作られたその新型コロナウイルスの抗体が母乳からも出て、母乳は栄養だけでなく、薬でありワクチンでもあるそうです。母親が感染しても人工乳に変えずに母乳をあげ続けた方が良いのです。新型コロナだけでなく、インフルエンザや、単なる風邪でも同じ事が言えます。新型コロナが猛威を振るい始めた頃は母乳も禁止されていましたが、徐々にそれも解除され、児との接触を避けるため搾った母乳を与えるようはなってきました。母親が感染症にかかっても免疫の移行が母乳中にあるのですから、赤ちゃんを守るために母乳を与えるべきとだと思います。



「人の特殊な能力に関係」

地球上の生き物で言葉話すのは人間だけです。人間の赤ちゃんが霊長類の中では一番離乳が早く、

それは言葉が関係するそうです。赤ちゃんは鼻呼吸をしながらおっぱいを飲みますが、大人は飲み込むときは息を止めています。でないと誤飲するからです。口の奥の構造が赤ちゃんとは大人とは違うのです。授乳期は舌が薄っぺらいのですが、成長するにつれて縦に肥厚し分厚い舌になってきます。それは、言葉を話すのには必要な変化だそうです。その変化の結果、呼吸しながら飲み込むことが少しずつ難しくなってきたり離乳になり、赤ちゃんが離乳の時期を決めるのが正当だそうです。しかし、長らく母乳を飲んでいる赤ちゃんでもちゃんと発音するので、赤ちゃんに発語があっても早期に離乳を強制する必要は無く授乳で発語が遅れることもないそうです。夜だけでもほしがる間は吸わせてあげてほしいものです。



「乳をあげる行為が母を成長させる」

授乳中の母親は瞬時に穏やかな表情の違いを見極める能力が増すそうです。大阪大学大学院の松永倫子先生の研究で普通の表情の絵の中に笑顔と怒りの表情を紛れ込ませたパネルを数百枚瞬時に入れ替えて授乳前後に見てもらった結果、授乳中でオキシトシンの量が多いお母さんは瞬時であっても笑顔を見極める頻度が高まったそうです。母乳分泌に関係するオキシトシンは脳内でも分泌されており、別名愛情ホルモンとも言われています。子育ては古来から共同養育だったそうで、パートナーや家族だけでなく周りの皆が共同で子育てを行ったのです。その為、子どもを安心して預ける人を見極める能力が必要だったと思われれます。お母さんは穏やかな人を瞬時に見極めて子育てのサポートをお願いしたのではないのでしょうか。



現代は子育てが孤立し産後うつや虐待等の社会問題が注目され産後ケア制度もできましたが、昔ながらの共同療育に戻ることができればそう言った問題は改善するのではないのでしょうか？

まだまだ「乳」の未知の部分はたくさん有るそうです。神秘の母乳の謎が科学で解き明かされて行くことでしょう。妊産婦さんと関わる医師や助産師、看護師や地域の保健師はその事をきちんと学び、妊産婦さん達に提供し、母乳育児のサポートをしてほしいものです。

八月の予定

一日(火)10:00 ~ マミーハウス

六日(日)7:00 ~ 太郎坊を登る会

八日(火)10:00 ~ 一回目 鍼灸の日

十日(木)10:30 ~ 又又の会

十二日(土)13:30 ~ しあわせお産相談会

十九日(土)13:30 ~ お産塾「お産101」

二十一日(月)10:30 ~ バランスボールレッスン

二十二日(火)10:00 ~ すてびんまんぶく会

二十三日(水)10:00 ~ 一回目 鍼灸の日

二十六日(土)13:30 ~ ママパレックス

近江八幡子どもセンター

二十九日(火)セルフ整体トレーニング 10:30~産後 13:00~産前

8月14日(月)~16日(水) お盆休みさせていただきます

おっぱい塾 各10:00~

8日(火)はちび広場

10日(木)八幡ごとしん

22日(火)水口まる一む

24日(木)安土コミセン

