

妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）と桑

妊娠中毒症とは、妊娠する前になかった ①高血圧 ②尿タンパク ③むくみ の内 1 つ / 2 つ以上の症状が当てはまる時に言います。現在は、「妊娠高血圧症候群」という名前に変更され、むくみが定義から外されました。しかし、むくみ は十分注意すると良いと思います。妊娠高血圧症候群の発症する原因の中には先天的に生まれ持った体質など、妊婦さんが努力したくてもできない事もありますが、努力できる事は以下があります。

1) 産婦人科での尿検査など定期的な検診で早期対応

初期状態は自覚症状がありません。自分で気づく頃には進行（悪化）していることが多いです。

2) バランスのとれた食事

体重コントロールにもなり日常的にできる対策です。ダイレクトに赤ちゃんの栄養になるので、特に妊婦には鉄、カルシウムを積極的に取り、血圧を上げる塩分は控えめにする食事を心がける必要があります。

妊娠中は健康体と言え、食事に気を配る必要があり、具体的に桑の栄養で考えてみると多くのオススメできる点があります。

血圧を上げる塩分をコントロールするのが難しい妊婦は、カリウムを多く摂ると良く、余分な塩分（ナトリウム）を尿と一緒に排出してくれます。桑のカリウムは $3100\text{mg} / 100\text{g}$ 以上あり、一般成人の 1 日のカリウム摂取量の目安 ($2000\text{mg} / 100\text{g}$) を超える量です。

(※慢性腎不全などの疾患のある方は、カリウム摂取量を少なくする場合があります、注意してください。)

また、カフェインは交感神経を刺激し、脳を活発にする覚醒作用があり、血圧を上げるとも言われています。緑茶には湯のみ 1 杯に $30\sim 50\text{mg}$ のカフェインが含まれていると言われ、ほうじ茶や玄米茶にも少なからず含まれています。しかし、桑にはカフェインが全く含まれず、優しい食品です。

カルシウムは、赤ちゃんの骨格形成と高血圧対策（神経筋肉機能を調節する働き）に必要ですが、桑はカルシウムが多いと言われるゴーヤ茶や牛乳より多いです ($/ 100\text{g}$)。カルシウムと一緒に摂りたいマグネシウム（骨の形成と血液循環を正常に保つ働き）も、含有が多いとされる納豆の 3 倍以上あり、カルシウムとマグネシウムも摂ることができます。

一般的に桑の 100g 中の栄養成分は、緑茶と比較すると、特に鉄は約 2 倍、カルシウムは約 6 倍、食物繊維が 5 倍と言う素晴らしい栄養です。さらにマグネシウムやカリウムが多く、カフェインを含有していないと言うのも妊婦・赤ちゃんにとって優しいです。妊娠高血圧症候群には直接関係はありませんが、妊婦に必要とされる葉酸（一日の摂取量の約 $1 / 2$ ）も含有しており、葉酸の働きを助けるビタミン B 群も豊富に含まれています。

よくマタニティーサプリメントなどが販売されていますが、桑茶は妊婦以外のご家族みんなも飲用でき、ご出産後の赤ちゃんにも良く、化学肥料・農薬を使用していない安全な国産桑なので安心していただけます。

日本臨床栄養協会
サプリメントアドバイザー
中村 芳子