

IADSA 科学グループ アラート・サービス (ISAS) No.9

主題： オーストラリアで実施された DHA 補給試験：妊婦期における DHA が豊富な魚油含有カプセル剤摂取は、出産後のうつ症状や乳幼児の認知能発達に対して有益性は認められなかった。

題名： 妊娠期の DHA 補給による妊婦のうつ症状と乳幼児の神経系発達における効果：無作為対照比較試験

著者： Makrides M, Gibson RA, McPhee AJ, et al.

発表： JAMA2010 ; 304 : 1675-1683

発表日： 2010 年 10 月 20 日

研究の要約：

二重盲検、多施設、無作為対照比較試験で、対象者は妊婦（妊娠後 21 週）2,399 名。

試験材料として DHA が豊富な魚油カプセル（DHA として 800mg/日）

対照群は相当量の植物油含有カプセル剤を摂取

摂取期間：出産まで

結果： 1. 妊婦のうつ症状軽減効果においては、両群間で差がない。

2. 生後 18 カ月の乳幼児における認知能および言語の発達に、両群間で差がない。

意見：

1. 妊婦に対する魚油の有益性は良く確立されている。

魚は、LC-n-3 (ω -3) 系 PUFA（長鎖多価不飽和脂肪酸）の良好な供給源であり、神経系、免疫系および心臓血管系疾患等を含む多くの生体システムにおける構造的および生理学的な役割をもつ重要な必須栄養素である¹。DHA は、魚油中の ω -3 脂肪酸のひとつである。

2. 妊娠期間中の ω -3 の体内状態は、重要である。DHA は脳、網膜の必須構成成分であり、これらの組織への DHA 取り込みは妊娠後期と乳幼児期に最大となる。

3. 米国の医薬品研究所 (US-IOM) は、妊婦に、1 週間に油分の多い魚（イワシまたはアンチョビのような）を 2 サービング摂る、または魚油含有サプリメント（DHA 摂取量として：200～300mg/日）を摂ることを推奨している。

4. 本研究の欠点は、妊婦初期における DHA 量の測定値がない。そして出産後のうつ症

状評価期間中の DHA 状態のデータがない。さらに 18 ヶ月目の乳幼児の神経的な認知評価期間中における DHA 状態のデータがない。もしこれらのデータが DHA 状態に基づいて階層化評価されていたら、異なる研究結果が得られていた可能性がある。

5. CRN の Scientific & Regulatory Affairs 副社長の Dr. Duffy MacKay のコメント ; 摂取期間中の摂取量は研究結果に影響を与える。妊娠前や妊娠中、そして後の魚油含有サプリメント補給はその有益性を評価するために必要である。
6. 乳幼児に対して、生後 18 カ月までの食事からの魚油補給に関する情報がない。この研究において群間で差がない理由として考えられるのは、対照群の乳幼児が母乳または、DHA 強化乳児用ミルクを摂取している可能性がある。
7. 母体と乳幼児の両者における DHA 補給群と対照群の DHA 状態に影響する異なる因子がある。他の脂肪酸からの DHA 合成能で差があるだろう。母胎の胎児への DHA の移送速度は、その他の食事由来栄養素と同様に DHA の供給源が調節されていない
8. これらの事実があるにもかかわらず、ほとんど副作用がなく多の利点があるという理由から、多くの専門家は、魚油サプリメントの摂取を支持する。魚油の摂取は、すべての健康的な妊婦の健康維持にも貢献する。

2010 年 11 月 2 日

参考文献

1. Oken E, Belfort MB. Fish, Fish Oil, and Pregnancy. JAMA. 2010; 304(15): 1717-1718.