

令和元年5月9日

報道機関 各位

## 味噌汁、ヨーグルト、納豆の摂取頻度が多いことは 早期早産のなりにくさと関連がある (エコチル調査より)

富山大学附属病院産科婦人科 齋藤滋 教授 (現 富山大学長)、伊藤実香 診療助手らのグループは、早産のリスク因子を持たない女性で、妊娠前に、味噌汁、ヨーグルト、納豆を食べる頻度が多い人は、妊娠34週までに生まれてしまう早期早産の発生が少なくなることを明らかにしました。

これまで、欧米の研究から、ヨーグルトの摂取が早産のリスクを減らす可能性があるということが示されてきました。しかし、味噌汁・納豆といった日本食特有の発酵食品については検討されていませんでした。

妊娠前の発酵食品摂取頻度を約7万8千人の妊娠女性を対象に評価し、妊娠期間の検討を行ったのは世界で初めてであり、画期的な結果です。

この研究成果は医学専門誌「Environmental Health and Preventive Medicine」に2019年5月1日付でオンライン掲載されました。

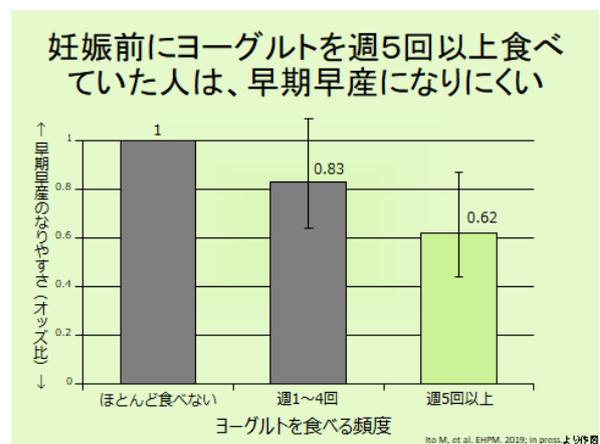
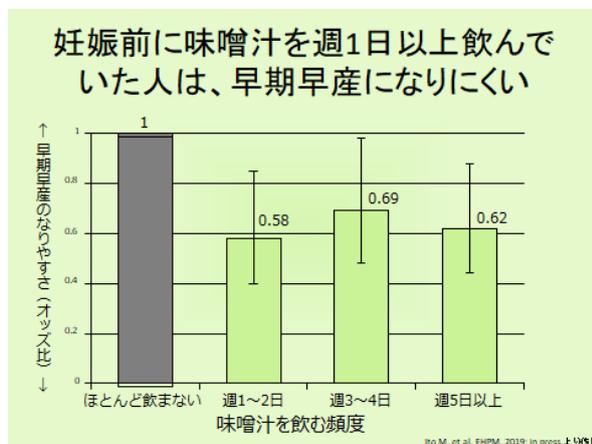


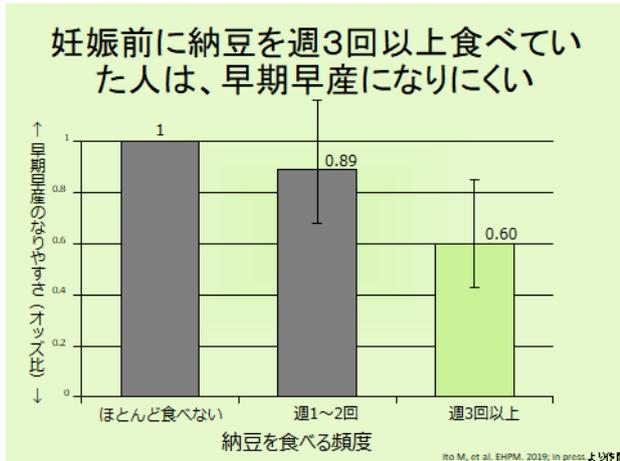
## 研究の内容

妊娠 37 週未満の出産を早産といい、日本の早産率は約 5%と、他の先進国と比較しても低いです。その中でも、34 週未満の出産を「早期早産」と呼び、生まれた赤ちゃんが小さいと後遺症が残る可能性もあります。早期早産の主要な原因の一つとされているのが細菌感染です。早期早産となった赤ちゃんの卵膜や胎盤には感染の影響がみられることが多く、細菌性膣炎がある方は早産のリスクが高いことがわかっています。また、糖尿病の方、免疫抑制の治療を受けている方は感染がおこりやすいため、早産のリスクが高いと言われています。このように、早産には感染とそれに対する免疫が関係しています。

ヨーグルトや納豆はプロバイオティクスとも呼ばれ、乳酸菌や納豆菌が腸内細菌を変化させ健康増進にプラスに働くことが次々と報告されています。多数の商品が特定保健用食品の表示を認可されていて、中には免疫力を高め、細菌やウイルスに対する予防効果を示しているものもあります。

今回、エコチル調査に参加された方の中から、これまでの出産が早産であった方（早産の強力なリスク因子です）や、妊娠高血圧症候群や前置胎盤などの医療として人工的に早産となる可能性がある方を除いた 77,667 名について検討しました。妊娠前に味噌汁を食べる頻度が週 1 日以下と答えた人と比べて早期早産のなりやすさ（オッズ比）を調べたところ、週 1-2 日食べる人では 0.58 (95%信頼区間 (CI) 0.40-0.85)、週 3-4 日食べる人では 0.69 (95%CI 0.49-0.98)、週 5 日以上食べる人では 0.62 (95%CI 0.44-0.87) であり、いずれも統計学的に早期早産になりにくいということがわかりました。ヨーグルトでは、週 1 回以下の人と比べて週 5 回以上食べる人では 0.62 (95%CI 0.44-0.87)、納豆では、週 1 回以下の人と比べて週 3 回以上食べる人では 0.60 (95%CI 0.43-0.84) であり、統計学的に早期早産になりにくいということがわかりました。（図：該当群を色付きの棒グラフで示しています）。また、早産歴のある女性は納豆を食べた回数が多い方が、早期早産のリスクが下がりました（オッズ比 0.52 (95%信頼区間 0.28-0.97)）。





一方、妊娠34~36週に分娩となる後期早産のなりやすさについては、いずれの検討においても発酵食品の摂取との間には関連がみられませんでした。

我々は過去に、早産された方とされなかった方で、腸内細菌叢が異なることを報告しました。細菌性膣炎のある方、早産の経験がある方にプロバイオティクスをとってもらった研究は世界中でいくつか行われてきましたが、いずれも早産率を下げる効果までは認めていません。エコチル調査と同じ観察型の研究では、ノルウェーの国民調査から、「妊娠初期」に発酵乳飲料をたくさん摂取した女性が、後期早産が少なかったとの報告がありますが、今回の調査と摂取時期に関する尋ね方が、「妊娠前」や「妊娠後」ではなく、「妊娠初期」という尋ね方であったこと、検討した発酵食品が異なったこと、からか同じ結果ではありませんでした。

今回の結果からわかったことは、妊娠前に味噌汁、ヨーグルト、納豆をとるように心がけている女性は早期早産のリスクが低いということです。とくに味噌汁は、週に1日以上ペースで食べる方でリスクが低くなる傾向が見られました（ただし、たくさん食べるほど効果が上がるわけではありませんでした）。妊娠後については、たくさん食べても効果はなく、切迫早産の治療にはなりませんので、その点ご注意ください。

※本研究は、「Environmental Health and Preventive Medicine」に2019年5月1日付でオンライン掲載されました。

Itô M, Takamori A, Yoneda S, Shiozaki A, Tsuchida A, Matsumura K, et al. Fermented foods and preterm birth risk from a prospective large cohort study: the Japan Environment and Children's study. Environ Health Prev Med. 2019;24(1):25.

## 【「子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）」とは】

子どもの健康にどのように影響するのかを明らかにし、「子どもたちが安心して健やかに育つ環境をつくる」ことを目的に平成 22 年度（2010 年度）に開始された大規模かつ長期に渡る疫学調査です。妊娠期の母親の体内にいる胎児期から出生後の子どもが 13 歳になるまでの健康状態や生活習慣を 2032 年度まで追跡して調べることをしています。

エコチル調査の実施は、国立環境研究所に研究の中心機関としてコアセンターを設置し、国立成育医療研究センターに医療面からサポートを受けるためにメディカルサポートセンターを設置し、また、日本の各地域で調査を行うために公募で選定された 15 の大学に地域の調査の拠点となるユニットセンターを設置し、環境省と共に各関係機関が協働して行っています。

富山大学は、富山市、滑川市、魚津市、黒部市、入善町、朝日町を調査地区とする「富山ユニットセンター」として本調査に参加しています。

- 環境省「子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）」WEB サイト  
<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/index.html>
- 富山大学 エコチル調査 WEB サイト  
<http://www.med.u-toyama.ac.jp/eco-tuc/>



（本件に関するお問い合わせ）

国立大学法人富山大学附属病院 産科婦人科

担当 伊藤実香

TEL : 076-434-7357

Fax : 076-434-5036

E-mail : mito@med.u-toyama.ac.jp

（取材対応窓口、詳細の資料請求など）

国立大学法人富山大学 総務部総務・広報課

TEL : 076-445-6028

Fax : 076-445-6063

E-mail : kouhou@u-toyama.ac.jp