

# 「二分脊椎」で悩む沖縄の子どものこと知っていますか

## Q 二分脊椎とは？

にぶんせきつい

私たちの体は、脳から出された命令が神経組織によって伝えられることによって動いています。

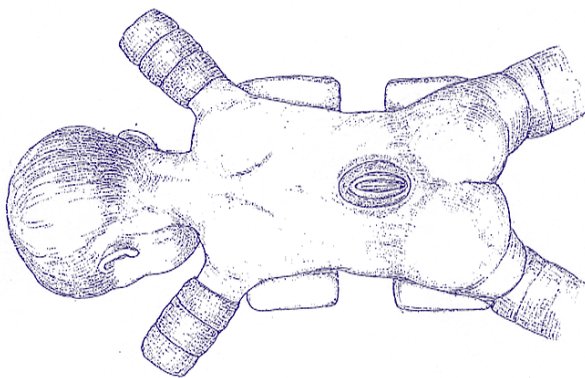
人の脳や脊椎などの中枢神経の基が「神経管」ですが、妊娠初期に起こる先天異常が「神経管閉鎖障害」です。

この神経管の下部に閉鎖障害が起こった場合が「二分脊椎」です。また、上部の閉鎖障害の場合が「無脳症」で流産や死産の割合が高くなります。

このように「二分脊椎」は、脊椎骨の先天的な形成不全による病気で、生まれてくる時から背中や腰の皮膚が破れて神経が外に飛び出しているため、緊急に手術をしなければ赤ちゃんの命も危ないということです。また、二分脊椎の半数以上に水頭症が発症していることに加えて、この病気による運動機能障害は多岐にわたります。さらに、下肢

の麻痺や変形、膀胱や直腸の障害による排泄障害も発症します。

腹臥位の体位と保温包帯



## Q なぜ今この病気が？

第一に、ここ数年の問題は日本における二分脊椎で生まれてくる赤ちゃんの数が連続して増えていることです。実は沖縄でも少なくない方々がこの病気の子どもを抱えているという現実があるのに、この病気がほとんど知

られていないということです。

第二は、病院に通うための時間も経費も半端じゃないこと、両親や保護者は子どもの成長を見ながら「足が曲がっていく、だんだん歩けなくなってくる、一生オムツをつける」などというようなことに向き合わなければならぬなどの心労は看過できない状況にあるということです。

まさに「わらをつかむ思い」で昨年（平成十五年）三月に、親・保護者らで二分脊椎症協会沖縄県支部が結成されました。設立したものの「情報交換会」や「医療講演会」を開催するための費用が確保できないため、思うような活動ができなくて困っているのが現状です。また、大きな手術（膀胱再生手術やアキレス腱移植など）となると、本土の病院での治療ということになり、数百万円も経費負担することもあるということです。当然の事ながら親や保護者の負担にも限

界があります。

だから私たちは、赤ちゃんが「二分脊椎」で生まれてこないような運動を広げていくことにしました。このチラシを活用して出来るだけ多くの皆さん（特に若年者）にこの病気のことや、予防のための知識を伝えて下さるようお願いします。

また、協会運営のための資金カンパについてもぜひご協力下さい。

### 問い合わせとカンパの連絡先

日本二分脊椎協会・沖縄協会

がじゅまるの会 会長 奥間 清次

(携帯) 090-5932-5759

〒904-0204 嘉手納町水釜258番地

TEL (098) 956-3805

発行・協力

**連合沖縄** TEL 866-8905

# 二分脊椎を防ぐには**葉酸**が必要です

妊娠初期は胎児の細胞増殖が盛んな時期ですが、この時期の母親にとって「葉酸」がとても重要です。「妊娠を希望するすべての女性」にとって、「葉酸」は欠くことの出来ない大切な栄養素だということをぜひ知って下さい。

この件について昨年(04年)8月10日付の琉球新報で、沖縄県薬剤師会薬事情報センターの小泉良子先生がわかりやすく説明しています。それによると、アメリカでは、1988年からシリアルなど穀物性食品への葉酸添加を義務づけているそうですが、その結果、神経管閉鎖障害の発症率が添加前に比べて19%も低下したという報告も出ているということです。

わが国では、もともと欧米の食生活に比べて野菜を多く食べていたために、自然な形で葉酸を摂取していたことになり、二分脊椎の発症率も低く、「葉酸」の摂取不足が特に問題となるようなことはありませんでした。ところが、諸外国での二分脊椎の発症率が低下している中で、日本国内では10年前に「3,000人に一人」の割合で発症していたのが、最近の統計では「1,800人に一人」の割合で発症しており、増加傾向にあることが社会的にも大きな問題となっています。食生活を一度見直して「葉酸摂取」を心がけましょう。特に、妊娠適齢時期のアルコールとタバコは、母体と胎児に悪い影響を与えることを知っておきましょう。

## 葉酸を多く含む主な食品（五訂日本食品標準成分表より）

	食品名	100g中 葉酸量(mg)		食品名	100g中 葉酸量(mg)		食品名	100g中 葉酸量(mg)
野菜類	からし菜	310	果物類	いちご	90	豆類	大豆(乾)	230
	えだまめ	260		パッションフルーツ	86		豆乳	28
	モロヘイヤ	250		アボガド	84	海藻類	焼きのり	1900
	ほうれんそう	210		グアバ	41		まこんぶ	260
	ブロッコリー	210		キーウイフルーツ	36			
	よもぎ	190		オレンジ・パレンシア	32			

葉酸は緑色野菜、果物などの身近な食品に多く含まれています

一日の野菜の摂取量は不足していませんか。

★果物と野菜をミキサーにかけフレッシュジュースで飲んでみてはいかがでしょうか。

## 妊産婦栄養の重要性について

妊娠可能な時期・妊娠時の母体の栄養状態は、母親と生まれてくる赤ちゃんの健康状態に大きな影響を及ぼし、分娩や産褥経過、ひいては将来の生活習慣病にも大きく影響すると言われています。

## 普段から栄養のバランスのとれた食事を心がけるようにしましょう!

### 《食生活のポイント》

- ①肥満にならないようにしましょう。
- ②貧血にならないように気をつけましょう。
- ③加工食品の摂りすぎに注意しましょう。
- ④嗜好品は注意しましょう。  
(アルコール飲料、タバコ禁止、コーヒー、清涼飲料水等)
- ⑤便秘を整えるよう食品から食物繊維を積極的に摂るようにしましょう。
- ⑥栄養は食物から摂るようにし、栄養剤の服用等は医師に相談しましょう。
- ⑦精神的なストレスをためないで、リラックスしてゆとりのある生活を送りましょう。