

葉酸 について

葉酸は赤血球の形成を助けるほか、胎児の正常な発育に寄与する栄養素です。母体に葉酸不足があると、胎児の神経管閉鎖障害や無脳症を引き起こすことがあります。神経管閉鎖障害のリスクは、葉酸を適切に摂取することで低減することが報告されています。妊娠を望んでいる人は、妊娠1ヵ月以上前から摂取し、神経管が形成される時期（妊娠2週～妊娠6週末）に十分な葉酸濃度をとることが必要と言われています。

<神経管閉鎖障害について> 妊娠初期に、赤ちゃんの脳や脊髄のもとになる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないことで起こる障害で、遺伝などを含めた多くの要因が合わさって起こると言われています。重篤な場合には下半身の麻痺や、脳の発育ができない無脳症となることがあります。

妊娠を計画している女性（18歳以上）

1日の推奨葉酸摂取量 **640 μ g**

当院では、「プレグナ」または「エレビット」を推奨しています。

1日の推奨摂取量のうち400 μ gはサプリメントなどで摂取することが推奨されています。葉酸が含まれているサプリメントは重複しないようにお気を付けください。

※サプリメントによる、葉酸摂取の上限量は900～1000 μ g／日です。一日の摂取目安量を守ってください。

1日 6粒で 400 μg 葉酸を摂取 プレグナ ベーシック (180粒／1ヵ月分) 販売価格 5,040 円 (税込) 内服方法 1日／6粒目安 	1日 3粒で 800 μg 葉酸を摂取 バイエル薬品 エレビット 鉄・カルシウム・葉酸 (90粒／1ヵ月分) 販売価格 4,500 円 (税込) 内服方法 1日／3粒目安 	1日 4粒で 400 μg 葉酸を摂取 メデタ葉酸 (120粒／1ヵ月分) 販売価格 1,800 円 (税別) 内服方法 1日／4粒目安 
---	---	--

◎インターネットのみでご購入いただけます。

◎院内受付でご購入いただけます。

◎院内受付でご購入いただけます。