

妊婦における乳酸菌エキス飲用の効果

■ 福岡県立大学 看護学部長 女性看護学/助産学 教授 佐藤香代 先生
■ 日本母性衛生学会誌第52巻 第3号 2011 p135



佐藤 香代先生

【研究の目的】

妊娠期には、一般的に便秘やその周辺症状を含む多くの不快症状が出現する。妊娠性便秘は、ホルモンバランスの変化や子宮増大による腸の圧迫などの原因によるが、多くの妊婦は下剤等の服用をさげたいと思っている。そのため、より安全で安心な解決方法としての乳酸菌生成エキス飲用が及ぼす影響を調査した。

【方法】

「身体感覚活性化マザークラス」(母親学級)参加の同意を得た妊婦 18 名(平均年齢 33.6 歳 / 平均月数 妊娠 6.7 ヶ月)に、乳酸菌生成エキス(アルベックス)10ml/日を 30 日間飲用してもらい、その前後の変化をアンケート調査した。アンケート内容は、便秘、食欲、疲労感、肌の状態、冷えなど 28 項目で、5 段階自己評価(不快 1 ~ 快調 5)を行った。

【結果】

1) 18 名のうち便秘傾向の 6 名の妊婦においては、飲用後の「便秘」スコアの平均は 2 増加し、著しい改善がみられた。さらに、この 6 名においては「放屁臭」「腹部膨満感」「身体の冷え」「肩こり」「皮膚の掻痒感」「肌の弾力性」においても飲用前後差で平均スコア 1.5 ~ 1.7 の改善が見られた。(Fig.1.)

2) 全体では「肌の弾力性」「肌の保湿性」「疱疹」「体のだるさ」において、飲用後に平均スコアが 1 以上増加した。

3) 28 項目のアンケート全スコアの前後差の総計は、便秘傾向の妊婦は 29 で、便秘でない妊婦の 14 に比べ、大きく改善したことが認められた。

以上のことから、妊娠期における乳酸菌生成エキスの飲用は、便秘および便秘と関連のある周辺症状の改善に効果が認められ、妊娠中の QOL (生活の質) 向上に貢献する可能性が示唆された。

【佐藤先生のコメント】

腸は、消化吸収をはじめ、免疫や酵素生成、血液浄化やデトックスの働きを担う場所です。便秘などで腸内環境が乱れると、健康上のさまざまなトラブル、肌荒れや冷えなどが起こります。

乳酸菌生成エキスの摂取により、腸内に善玉菌の代表である乳酸菌が増えると、腸内環境がととのえられ、腸内も健康的な酸性へと傾き、ぜん動運動も起こりやすくなります。その結果、便秘や肌トラブルの改善を期待できると考えられます。

Fig.1. 妊婦における乳酸菌生成エキス飲用の効果

