



2018年11月15日（木） 18.45 GMT

プレス連絡先:Katie Abbotts

External Communications and Media Officer, Cochrane

携帯電話 : +44(0) 7810 504380

Eメール : kabbotts@cochrane.org or pressoffice@cochrane.org

オメガ3脂肪酸による早産のリスク低下が新たな研究で明らかに

本日発表された新たなコクランレビューによれば、妊娠中にオメガ3長鎖多価不飽和脂肪酸（LCPUFA）の摂取を増やすことによって早産リスクが低下することがわかった。

早産は、世界的に5歳以下の小児の主な死因であり、年間死亡数が100万人近くにのぼる。早産児は、視覚障害、発育遅延および学習困難をはじめ、長期的にさまざまな障害を抱えるリスクが高い。

「早産が世界的にきわめて重大な健康問題であることは周知であり、年間推定1500万人の新生児が早産で生まれています」とコクランの妊娠と出産グループのひとりで南オーストラリアの研究施設SAHMRI（サムリ）（South Australian Health and Medical Research Institute）のPhilippa Middleton准教授が説明する。「妊娠期間はほとんどが38週から42週である一方、早産児は正規産の37週に満たないうちに生まれます。生まれるのが早ければ早いほど、死亡や健康を損なうリスクが高いのです」。

Middleton准教授とコクランの研究者チームは、早産リスク低下に関して、長鎖のオメガ3脂肪酸、特に脂肪の多い魚と魚油サプリメントに含まれるドコサヘキサエン酸（DHA）とエイコサペンタエン酸（EPA）とその役割を詳しく検討してきた。ランダム化試験70件を調べたところ、妊婦が長鎖オメガ3脂肪酸の毎日の摂取量を増やすことによって、下記のような結果を見出した。

- 早産（37週未満の出産）のリスクが11%（出生児1000人あたり134人から119人に）低下する
- 早期早産（34週未満の出産）のリスクが42%（出生児1000人あたり46人から27人に）低下する
- 低出生体重児（2500g未満）が生まれるリスクが10%低下する

Middleton准教授によれば、「早産予防のための選択肢はあまり多くありません。ですから、このような新しい知見は妊婦さんや生まれてくる子どもたち、そしてそのお世話をする医療従事者にとってもきわめて重要です。早期にお産が始まる原因はまだ十分に解明されていないため、早産の予測や予防は例外なく難しい。それが、世界中の研究者たちが妊娠期のオメガ3サプリメントに大きな関心を寄せている理由のひとつです」。

本日発表されたコクランレビューは2006年に初めて実施されているが、結論として、オメガ3脂肪酸のサプリメントを妊娠中に定期的に使用することの裏付けとなる十分なエビ

デンスはないとされた。それから 10 年以上が経ち、同レビューの更新版では、オメガ 3 脂肪酸を補給することが早産予防の効果的な方法のひとつになるという高い質のエビデンスがあると結論付けている。

「英国では多くの妊婦さんが、医療従事者のアドバイスの結果というよりむしろ、個人の選択ですでにオメガ 3 サプリメントを摂取しています」と Middleton 准教授は話している。「ただ、注目していただきたいのは、現在販売されているサプリメントの多くが、早産予防に最適なオメガ 3 脂肪酸の種類や十分な量を含んでいないということです。このレビューでわかったことは、長鎖オメガ 3 脂肪酸の至適用量は 500～1000mg（DHA を最低 500mg 含む）、妊娠 12 週目から毎日補給することです。

早産というのは、依然として世界各国で最も差し迫った難治性の母子健康問題のひとつであることから、究極的には、このレビューが早産を減少させる必要があるというエビデンスの基礎に真に貢献することがわれわれの願いです」。

オメガ 3 脂肪酸に関するレビューに関与したコクラン研究者をはじめとする [SAHMRI \(サムリ\)](http://www.sahmriresearch.org/omega3) のチームが、同レビューの知見を利用して、妊婦と医療従事者のためにオメガ 3 脂肪酸に関する情報とリソースを開発しました。こちら (www.sahmriresearch.org/omega3) からオンラインでアクセスできます。

--END--

全文 : Middleton P, Gomersall JC, Gould JF, Shepherd E, Olsen SF, Makrides M
Omega-3 fatty acid addition during pregnancy
<https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD003402.pub3/full>

著者連絡先: Healthy Mothers, Babies and Children, South Australian Health and Medical Research Institute, Adelaide, Australia
philippa.middleton@adelaide.edu.au
philippa.middleton@sahmri.com