

はちみつと母乳について

丹治 歩美（管理栄養士）

以前、はちみつに含まれているボツリヌス菌が原因で生後6ヶ月の男児が「乳児ボツリヌス菌」で死亡した事例がありました。厚生労働省は「はちみつを与えるのは1歳を過ぎてから」と注意喚起をしています。

1歳未満の赤ちゃんに直接はちみつを与えていけない理由は、乳児の場合、まだ腸内環境が整っておらず、はちみつに含まれるボツリヌス菌が腸内で増えて毒素を出すため、便秘、哺乳の低下などの症状が出てきます。最悪な場合は死に至ります。ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。1歳未満の赤ちゃんには、飲料やお菓子なども含め、はちみつ入りの食品は与えないようにしましょう。

母親が摂った栄養は母乳を通して赤ちゃんに移行するので、「母親がはちみつを食べたら母乳に移行するのか」と、心配されるお母さんがいます。結論から言いますと、ボツリヌス菌が母乳に移行する事はありません。ボツリヌス菌は成人の体内に入ると消化管で不活性化されます。また、母乳は血液から出来ており、母親が摂取したボツリヌス菌が血液に入る事はないため、母乳に移行する事はないのです。ただし、母親がはちみつを食べ過ぎると、カロリー摂取が過多になり、体重が増えたり、乳腺炎の原因になりかねないため、注意が必要です。私たち医療従事者は、正しい情報を妊婦さんや授乳婦さんに伝えていきましょう。



周産期メンタルヘルスの学習会を開催しました

2月21日の院内全体学習会で東北大学精神科の菊地沙耶先生をお招きし、「周産期のメンタルヘルス」についてご講演いただきました。妊産婦死亡要因の1位はうつ病をはじめとする精神疾患による自殺であることや、お母さんたちのメンタルヘルスの評価を行ううつ症状が出ている場合は精神科へ紹介が大事とのお話がありました。学習会参加者から大変好評を得ることができました。

