



## 母乳育児のすばらしさ

人類が地球上に存在し始めたのは今から約400万年前。長い歴史の中で、赤ちゃんの栄養の源となっていたのは、常に母乳でした。母乳以外のもの育てられることが赤ちゃんの死に直結するような時代が長く続き、やっと100年ほど前に今のような乳児用粉ミルクが登場したばかりです。科学の進歩によって、私たちは便利なものをいろいろと作り出してきました。粉ミルクもその一つです。母乳と同じような栄養価の粉ミルクを作ろうと各メーカーは、こぞって母乳の研究をし、牛乳をヒトの母乳に近づけるよう努力を重ね、現在の粉ミルクができてきました。しかし、こうして母乳成分の分析を進めた結果、それぞれの栄養素の持つ役割やバランスが分るようになると、改めて「母乳の完璧さはまさに神業としかいえないものである」ことが科学的に証明されたのです。赤ちゃんをはぐくむ自然の知恵の深さはとても人工的にまねできるものではありません。ヒトは言葉を持ち、たくさんの道具を作り、多くの人とコミュニティを作つて、赤ちゃんを安全に快適に守れるようになりました。そのため、ヒトの赤ちゃんの運動機能の発達は他の哺乳生物に比べてきわめてゆつくりです。生まれてすぐに動くことができなければ死に直結するというような状態にヒトはいるわけではありません。そのかわりヒトにしかないものを備えています。それが大脳皮質の高度な発達です。赤ちゃんは生後1年(ま

だ自分で歩けない期間)の間に、笑ったり怒ったり人見知りするようになります。お母さんの語りかけに反応して、言葉も学びます。運動機能よりも、大脳皮質の発達が優先され、この1年で精神的な機能を目覚めさせるわけです。ヒトの母乳は、その大脳皮質の発達を助けるためにぴったりの組成になっています。

### 母乳の栄養

栄養は糖分、たんぱく質、脂肪が3大要素です。この3要素を十分に含む母乳は赤ちゃんがしっかりと育つための役割を果たしてくれます。

#### ① 糖分

糖の主成分は乳糖です。乳糖はエネルギーになるだけでなく、脳の発達も促します。同時に鉄分やカルシウムの吸収も助けてくれます。もう一つの大切な糖分はオリゴ糖です。オリゴ糖はビフィズス菌を増やし、腸内の悪玉菌の繁殖を防ぎ感染から守ります。その他、便を出しやすくする作用や、脳の発達も促進するたくさん役割を持っています。

#### ② たんぱく質

母乳はたんぱく質が牛乳の1/3と低く、これが将来の肥満防止に役立ちます。主に免疫成分となるホエイたんぱくと栄養分になるカゼインたんぱくがありますが、主成分であるαラクトアルブミンは乳糖を作り、栄養成分にもなり、免疫を助け、カルシウムの吸収を促進するなどと大活躍をして赤ちゃんを守ります。頭が下がります。



### ③ 脂肪

母乳の最大の栄養成分は脂肪です。これはお母さんが妊娠中に蓄えた皮下脂肪から作られます。たんぱく質や糖分は身体に過剰に蓄えることはできませんが、脂肪は皮下に蓄えられるのでそれを利用してはいます。うまく出来ていきますね。この脂肪は臍臓から出るリパーゼという酵素で分解吸収されますが、赤ちゃんの臍臓の働きは成人の1/10程度です。でも大丈夫です。赤ちゃんは臍臓はもちろん、舌、胃からもリパーゼを分泌し、驚くことに母乳そのものもリパーゼを含んでいます。ですからたっぷりの脂肪をしっかり吸収できます。おまけに豊富に含まれる不飽和脂肪酸は脳や目の網膜の発達も促進してくれます。

これらの栄養成分は赤ちゃんの発育に従い、その組成が変わります。糖分は最初はたくさん役割を持つオリゴ糖が多いのですがゆつくり減っていきます。たんぱく質も初乳には免疫成分がたっぷりですが徐々に減っていきます。これらの変化も赤ちゃんの必要度に合わせているわけです。まさに母乳の持つ神秘としか言いようがありませんね。

### 免疫

最近の乳児用粉ミルクは栄養バランスの面ではかなり母乳に近くなっています。だからこそ粉ミルクでも育つようになったとも言えます。しかし、それでもまねできない成分が母乳には豊富に含まれています。そ



れは赤ちゃんを病原菌から守ってくれる様々な感染防御因子です。ヒトには免疫といって、自分と他者を見分けて、他者を拒絶するしくみが備わっています。

母乳はたくさん免疫物質を含んでおり、赤ちゃんを感染から守っていることはご存知と思いますが、その具体的な内容は知れば知るほど神秘的です。

### 分泌型免疫グロブリンA (s-IgA)

人間は絶えず多くの細菌やウイルスの攻撃を受けています。その侵入の入り口は、空気を吸う気管と物を食べる腸です。授乳中のお母さんはこの時期にだけ存在する気管支・小腸・乳房経路という道筋を通じて、気管と腸に入ってきた細菌などの情報を乳腺に送ります。その情報を受けた乳腺は、これもこの時期にだけ存在するIgA産生細胞でその細菌などに抵抗するIgAを作り母乳に分泌します。このIgAが赤ちゃんの気管と腸管で病原体の侵入を防ぎます。このことはお母さんと同じ環境にいる赤ちゃんを病原体から守り、一緒に生きていくというつながりを示しています。単に抗生剤のような役割ではないのです。その他に数え切れない物質が赤ちゃんを感染から守りますが、その多くはひとり数役の活躍をしています。

IgAはアレルギーの原因となる物質の侵入も阻止し、炎症と呼ばれる病原体と身体が戦うときの発熱や痛みなども和らげます。つまり病原



体と戦いながらその戦争が赤ちゃんにもたらす被害を押さえているのです。栄養のところで紹介したαラクトアルブミンはひとり5〜6役ですし、ラクトフェリンという物質は細菌の栄養にもなってしまう鉄分をしっかり確保して赤ちゃんに運び、それ自身も鉄の吸収を調整しています。またビフィズス菌の増殖も行います。糖分のオリゴ糖は細菌が腸粘膜にくっつくことを防ぎ、ビフィズス菌を作り、その他食物繊維としての動きや脳の発達にも寄与します。

このように母乳中の数限りない物質は栄養、代謝、吸収などのひとり数役をこなしながら免疫でもしっかき赤ちゃんを守ってくれます。こんなことは人工乳や抗生剤などには不可能なことです。

### 赤ちゃんとお母さんの絆（絆）づくり

赤ちゃんとお母さんの絆をつくるために一番効果的な育児行動が授乳です。生まれたばかりの赤ちゃんはお母さんに身も心も委ねています。そのため赤ちゃんを抱いて食べ物あげる授乳は、赤ちゃんとお母さんの相互関係を緊密にしていきます。欲しいサインを送るとすぐにお母さんが抱っこしておっぱいをくれる安心感が基本的な母子の信頼関係をつくるのに役立ちます。赤ちゃんの脳の発育は、お母さんが愛情をもって赤ちゃんを世話することに赤ちゃんが反応することで促進されます。お母さんが赤ちゃんと寄り添い育む（はぐく）ことで赤ちゃんは守られていると思うようになります。それが「甘え」です。「甘え」は決して悪いことでは



なく、赤ちゃんが発育していく間に遭遇する試練や悲しみを乗り越える源になります。

母乳育児がうまくいかないお母さんが母子の信頼関係をつくれないうけではありません。人工乳（ミルク）をあげているお母さんも、しっかりと抱いてあげること、赤ちゃんは守られていると思うはずで。

### オキシトシンとプロラクチン（2つの愛情ホルモン）

母乳育児をすることにより、お母さんの体のなかにはプロラクチン、オキシトシンなどのホルモンがたくさん分泌されます。オキシトシンはお母さんにストレスを感じにくくさせる作用があります。また、プロラクチンはお母さんの心を愛情に満ちた豊かなものにしてくれるので、赤ちゃんよりも親密な関係を結び、育児を楽しむ手助けとなります。おっぱいを飲ませているとき、お母さんと赤ちゃんは「肌と肌で」触れあつてコミュニケーションをとっているため、お母さんと赤ちゃんは一体感をもつことができます。そうすることで、赤ちゃんの依存欲求をかえりあげると同時に、自分の依存欲求をも満たすことができます。このお母さんの産後の依存欲求は、お産の痛み・疲れ・母性によるがんばりからくるストレスなどで特に強くなりがちです。しかし自分の依存欲求が満たされることで、お母さんがイライラすることも少なくなり育児に対してプラス思考の考え方ができるようになります。さらに、母乳で育てていることによる自信も生まれて育児により効果をもたらします。育児

は10年以上も続きます。赤ちゃんがお母さんを信頼し、お母さんは自信をもって育児を続けることが、最近の親子関係や母子関係の破綻による事件を減らす最善の手段となると考えられます。

### お母さんの健康にもよい母乳育児

赤ちゃんにとつて母乳が優れた栄養法であるように、母乳育児をすることは、お母さんの健康にとつてもよい影響があります。1つ目は、お母さんの体を早く妊娠前の状態に戻してくれることです。赤ちゃんにおっぱいを吸われるとお母さんの体にはオキシトシンというホルモンが出ます。このホルモンは、おっぱいから母乳を押し出す効果があるので、そのほかにお母さんの子宮をぎゅっと収縮させる効果もあります。妊娠により大きくのびた子宮がどんどん小さくなり、分娩後の出血も少なくなることが分かっています。2つ目には自然な避妊ができることです。妊娠を継続することは、想像以上にお母さんの体に負担をかけています。妊娠と妊娠の間に適度な間隔があることが、お母さんにとつても次の赤ちゃんにとつても大事なことなのです。授乳をしていなければお母さんはすぐに妊娠可能になりますが、授乳を続けているとお母さんの月経のない期間が長くなり、妊娠の可能性がぐーんと低くなります。3つ目はお母さんの体重を減らす効果です。赤ちゃんに母乳を飲ませているお母さんは体重が減りやすいことが知られています。しかも、下腹部や太ももなど妊娠中に体に蓄えられた脂肪が母乳に使われて落ち

やすくなります。産後のダイエットにも最適ですね。しかも、産後すぐの効果だけではなく、乳がん・卵巣がん・子宮体がん・骨粗鬆症などについても危険性を低くする効果があるとの報告が出ています。