



疑問にお答えします

Q₁ なぜ妊娠中にはお魚の食べ方に気をつける必要があるのですか。

A₁ お魚の中に含まれる水銀の量がある一定以上になったときにおなかの中の赤ちゃんに影響を与える可能性が指摘されています。それはおなかの中の赤ちゃんは、お母さんのからだの中から取り込んだ水銀をからだの外に出すことができないからなのです。

Q₂ お魚などに含まれる水銀がおなかの中の赤ちゃんに取り込まれたとき、どんな影響を与える可能性があるのですか。

A₂ 今回注意しなければならないお魚を、食べる量の目安よりもとても多く食べ続けていた場合に限りませんが、例えば生まれてから、音を聞いた場合の反応が1/1000秒以下のレベルで遅れる可能性があることが言われています。

Q₃ 私たちが普段の食事からだに取り込んでいる水銀は健康に影響を与えないのですか。

A₃ 私たちが普段の食事からだに取り込んでいる水銀の量は、健康に影響を与えない水銀の最大量の59%です。また、からだの中に取り込まれた水銀は、徐々にからだの外に出ていきます（2ヶ月で取り込んだ量の半分になります）。そのため、平均的な食生活をしている限り、水銀が過剰にからだの中にたまっていくことはなく、健康への影響を心配するようなものではありません。

Q₄ なぜ、注意しなければいけないお魚と注意しなくてよいお魚があるのですか。

A₄ 小さいお魚がそれよりも大きいお魚へ、そしてもっと大きいお魚へ食べられていくことが食物連鎖（しょくもつれんさ）です。そして大きいお魚はそれぞれが食べたものを取り込むこととなります。お魚それぞれに水銀が含まれていますから、一般的には、大きいお魚は小さいお魚に比べて自然に多くの水銀を取り込むこととなります。今回注意が必要とされたお魚は、おもにこのような大きなお魚（クジラ・イルカを含む）で、その中でも水銀の量が比較的多いお魚となっています。

Q₅ 妊娠に気づくのが遅れて注意をしなかったのですが、大丈夫ですか。

A₅ 赤ちゃんは胎盤（たいばん）を通して水銀を取り込みますが、この胎盤（たいばん）は一般的に妊娠4ヶ月でできます。胎盤（たいばん）ができる時期には、それ以前にからだの中に取り込まれた水銀の量は減少しています。そのため、妊娠に気づいたときから注意することで対応できると考えています。

問い合わせ先

その他、わからないことは、厚生労働省ホームページ(<http://www.mhlw.go.jp/>)Q&A または、以下のところへお問い合わせ、ご相談ください。

♥ 最寄りの保健所 ♥ 市町村の母子保健担当者 ♥ 厚生労働省

Q&Aへの行き方： TOP → ページ下部 行政分野ごとの情報 → ページ下部 分野別施策 [食品]を選択 → [食品中の化学物質]を選択 → [魚介類に含まれる水銀]を選択 → 妊婦への魚介類の摂食と水銀に関する注意事項の見直しについて(平成17年11月2日) → Q&A