

## メトトレキサートと葉酸

日本女子大学 保健管理センター

佐藤 和人先生

葉酸とはその名前の通り、野菜類の葉っぱに多く含まれている栄養素です。細胞の遺伝情報（をつかさどる核酸DNA）の合成に必要な栄養素であり、細胞分裂や細胞増殖に大切な役割を果たします。葉酸が不足すると骨髄において赤血球をうまく作れなくなり、貧血が起こります。鉄分の不足による貧血とは異なる種類の貧血で、巨赤芽球性貧血と呼ばれ大きな壊れやすい赤血球ができてしまいます。また、口内炎や胃腸のただれが起こりやすくなります。アスパラガス、ほうれん草、ブロッコリー、菜の花、枝豆などの野菜類をはじめ、鶏、牛、豚などのレバー、牡蠣、くるみなどに多く含まれています。

ところで抗リウマチ薬としてメトトレキサートを服用し、同時にフォリアミンという葉酸製剤を服用している方もいらっしゃると思います。メトトレキサートは関節リウマチの治療に有効な優れた薬剤ですが、葉酸の代謝を阻害する作用をもつために副作用（口内炎や肝機能障害など）を起こすことがあります。その予防や治療のために葉酸製剤を併用します。ただし葉酸製剤を取りすぎるとメトトレキサートの効果が弱くなってしまう場合があるので、担当医師の指示に従うことが必要です。一方、食物から葉酸を摂取するぶんには野菜をはじめとする各種食品からバランスよくとれば、その摂取量を特に気にする必要はありません。

『流』236号「関節リウマチと栄養療法」より