

(2) 「妊産婦のための食生活指針」の内容及び解説

—妊娠前から、健康なからだづくりを—

妊娠前にやせすぎ、肥満はありませんか。健康な子どもを生ま育てるためには、妊娠前からバランスのよい食事と適正な体重を目指しましょう。

若い女性の体格の現状

20歳代及び30歳代の女性における体格区分の分布が近年大きく変化し、「低体重（やせ）」の者（BMI^{*1}<18.5）の割合が増加している。平成15年国民健康・栄養調査の結果では、「低体重（やせ）」の者の割合が20歳代女性で23.4%、30歳代女性で14.7%みられ、「肥満」の者の割合は20歳代女性で8.1%、30歳代女性で12.6%みられる¹⁾（図1）。妊娠前に「低体重（やせ）」や「肥満」の場合には、妊娠期のトラブルや分娩異常のリスクが高まる可能性がある。

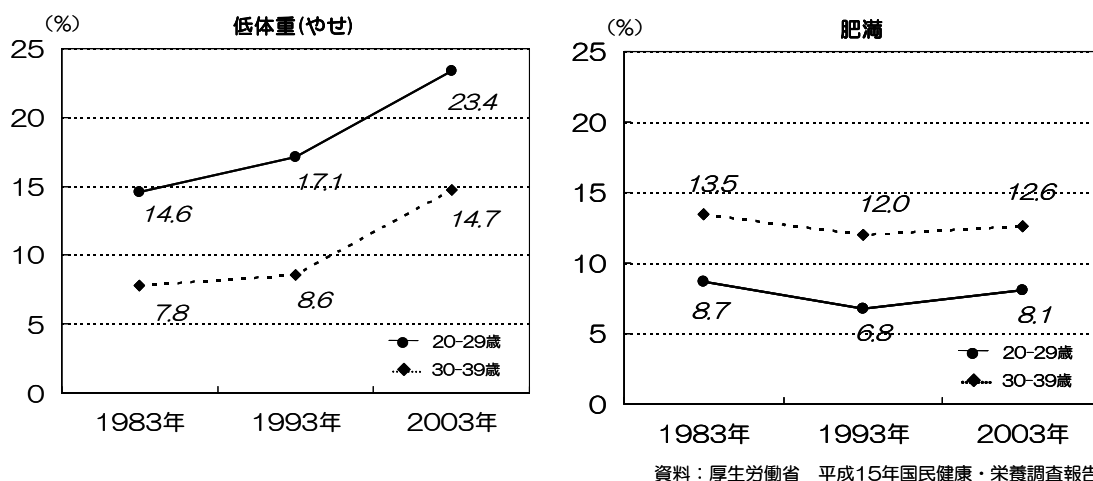


図1 低体重（やせ）（BMI<18.5）・肥満（BMI≥25.0）の年次推移（女性）

*1 BMI とは

BMI (Body Mass Index) とは、肥満度の判定に用いられる指標で、最も疾病の少ないBMI22を標準としている。BMIは、「体重(kg) / 身長(m)²」で算出され、判定はBMI18.5未満を「低体重（やせ）」、18.5以上25.0未満を「ふつう」、25.0以上を「肥満」とする。（日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会, 2000年）

やせ及び過度のダイエットの妊娠・出産への影響

妊娠前の体格が「低体重（やせ）」や「ふつう」であった女性で、妊娠中の体重増加量が7kg未満の場合には低出生体重児を出産するリスクが有意に高いことが報告されている²⁾。人口動態統計の結果では、低出生体重児の割合は全出生数の6.8%（1993年）が9.4%（2004年）と増加傾向にあり（図2）、その背景の一部としては、これらの妊娠中の体重の増加の抑制が関与している可能性も考えられる。低出生体重児については、成人後に糖尿病や高血圧などの生活習慣病を発症しやすいという報告もある³⁾⁻⁷⁾。

また、若い女性がダイエットにより体重を減少させると体脂肪率が減少する。体脂肪率と卵巣機能とは密接な関係にあり、体脂肪率の減少は、間脳下垂体系の働きを抑制し、月経不順、無月経などの卵巣機能不全を起こす。重度の無月経となった場合には、卵巣機能の回復が困難なこと

もあるので、過度のダイエットは注意が必要である。

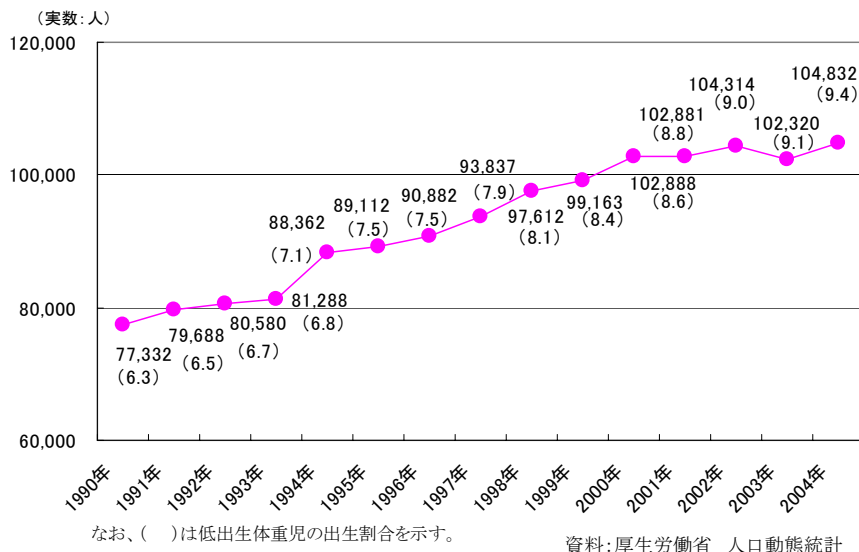


図2 低出生体重児(2,500g未満の出生児)数の年次推移

卵巣機能不全は骨密度の低下も招く ^{8) -13)}

卵巣機能不全は、骨にカルシウムを沈着させる作用をもつエストロゲンの分泌低下を起し、骨密度の低下を招く。全身の骨形成をみると、思春期の間に40~60%が完成し、腰椎骨では15歳で最大骨密度に到達し、それ以降、骨密度は増加しないと言われている。過度のダイエットは骨形成に影響を及ぼすとともに、最大骨量に到達した後であっても、骨密度を著しく低下させることになる。したがって、骨粗鬆症予防の観点からも過度のダイエットは避ける必要があり、思春期からの十分な注意が必要である。

肥満の妊娠・出産への影響

「肥満」に属する者(BMI25.0以上)が妊娠すると、妊娠糖尿病、妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)などを発症するリスクが高まる。また、緊急帝王切開、分娩後大量出血等の異常も多くなる^{2) 14)}(表1)。しかし、妊娠中に体重を減少させたり、増加を極端に抑制することは、胎児の発育へ影響を及ぼすことにもなるので、「肥満」の場合、妊娠中の体重の変化については、個別の対応が必要となる。

表1 肥満妊婦の妊娠・分娩・新生児異常

非妊娠時 BMI20.0~24.9 との比較 (287, 213 例)

	非妊娠時 BMI25.0~29.9/BMI≥30.0 オッズ比
妊娠糖尿病	1.68/3.60
妊娠高血圧症候群	1.44/2.14
緊急帝王切開	1.30/1.83
分娩後大量出血	1.16/1.39
巨大児	1.57/1.40
胎内死亡	1.10/1.40

資料: Sebire, N.J. et. al Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord 25. 1175-1182. 2001