



# 案ずるより産むがやすし

中国中央病院  
産婦人科病棟  
2021.6月号  
VOL.277

梅雨に入り、蒸し暑い日々が続いていますが、ご飯はおいしく食べられていますか？

日本では、低出生体重児が40年間で約1.8倍に増加しています。妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の支給や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。この度、日本産科婦人科学会が提示する「妊娠中の体重増加指導の目安」が見直されましたのでご紹介します。

## 妊娠中の体重増加量の目安

妊娠中の望ましい体重増加量は、妊娠前の身長・体重で決まります。自分の望ましい体重増加量を計算してみましょう。

妊娠前の体格 (BMI)		体重増加の目安
低体重	18.5未満	12~15 kg
普通体重	18.5以上 25.0未満	10~13 kg
肥満1度	25.0以上 30未満	7~10 kg
肥満2度	30以上	個別対応 (上限5kgまでが目安)

BMI=体重(kg)÷(身長(m))÷(身長(m)) (日本産科婦人科学会)

例) 身長 160 cm、体重 50 kgの人のBMIは？

→50(kg)÷1.6(m)÷1.6(m)=19.5

## 妊娠中の体重管理はなぜ必要？

- ①赤ちゃんの健康な発育のため
- ②お母さんの妊娠・出産時の異常を予防するため

非妊時から肥満体型の場合、または妊娠中に体重が増えすぎた場合…

- ・妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群などの発症リスクが高くなる
- ・赤ちゃんが大きくなりすぎ、帝王切開となるリスクが高くなる
- ・陣痛が弱いことでお産が長くなったり、出血が多くなるリスクが高くなる

非妊時からやせ体重の場合、または体重増加が少ない場合…

- ・早産のリスクが高くなる
- ・低出生体重児(2500g未満)が生まれやすい

## 妊娠中の理想的な食生活

- ・妊娠前から、健康なからだづくりを
- ・「主食」を中心に、エネルギーをしっかり
- ・不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと
- ・からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
- ・牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分に
- ・妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- ・母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- ・たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- ・お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、からだと心にゆとりのある生活から生まれます

\*何を食べたら良いかは、詳しくは「お産のしおり」の16ページをご参照ください。



できるものからやってみましょう！

## 母親学級のお知らせ

時間：13時30分～ 場所：講堂 AB

6月…2日 9日 23日 7月…7日 14日 28日

外来予約ノートに記入してください。

後期のみ開催、5名までの完全予約制です。病棟案内はありません。

病院ホームページもご確認ください。

## 栄養不足になっていませんか？



見た目だけではわからない、「隠れ低栄養」の人もいます。見た目では体格が良くても、脂質や糖質ばかり摂ってたんぱく質などの栄養が不足していれば、体にとっては低栄養の状態となります。自分は「隠れ低栄養」になっていないか、確認してみましょう。

### 隠れ低栄養チェックリスト

- 1日3食食べていない
- パンと飲み物だけで食事を済ませることが時々ある・多い
- 毎回おかずの品数が0~1品
- パスタやラーメンなどの単品で食事を済ませることが多い
- 毎日間食している
- 毎食、野菜を食べているわけではない
- 清涼飲料水や甘い飲み物をよく飲む
- 朝食を食べない

当てはまるものが…

- 0個→栄養状態は良好 1~2個→低栄養脱出まであと一歩
- 3~4個→低栄養注意レベル 5~8個→低栄養。今すぐ改善を。

## 体重コントロールのコツ

- ・20時以降、または就寝前3時間は食事をしない
- ・甘い物は昼に食べる
- ・食事量は、朝食>昼食>夕食
- ・外食時はメニューを工夫して楽しく！
- 例) ○：副菜の多い定食 ×：麺類のみ、単品メニュー
- ・食物繊維の多い食事や緩下剤で便秘対策を
- ・経産婦さんは、上の子の食べ残しは食べない
- ・マタニティエクササイズやウォーキングなど適度な運動を！(お産のしおり P11 参照)
- ・重ね着や入浴、ツボ押しなど冷え対策で代謝UPを！



体重コントロールは  
赤ちゃんを健康に育むための第一歩！

## 妊娠中の食事が与える影響

「赤ちゃんの将来の健康や特定の病気のかかりやすさは、胎児期や生後早期の影響を強く受けて決定される」ことが明らかになっています。

妊娠中にお母さんの栄養状態が偏ると、赤ちゃんの栄養状態も偏ってしまい赤ちゃんの遺伝子が生活習慣病になりやすい遺伝子に変化します。そして、その子が将来乱れた食生活を送ると簡単に生活習慣病を発症する、とされています。

さらに低出生体重児など小さく生まれた赤ちゃんは将来、糖尿病、高血圧、心臓病などの成人病のリスクが高くなることが研究で分かっています。

食事の内容、摂り方、生活のしかたをふまえてあなたにとって適切な体重増加量について助産師と一緒に考えますので、ぜひ外来相談室をご利用ください。