



案ずるより産むがやすし



中国中央病院
産婦人科病棟
2027.2-3月号
Vol.316

立春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。皆さんいかがお過ごしでしょうか。

皆さんは、「小さく産んで大きく育てる」という言葉は知っていますか？かつては、この考えが良いとされていましたが近年見直されています。小さく産んで大きく育てることは、赤ちゃんが将来的に生活習慣病になるリスクを上げます。もちろん、妊娠中の過度な体重増加も妊娠・分娩・赤ちゃんに様々なリスクをもたらします。妊娠中の適正な体重増加は、順調な妊娠・分娩、お母さんと赤ちゃんのこれからの健康につながるため、妊娠を機に生活習慣を見直してみましょう。今回は、妊娠中の「体重コントロールの重要性とポイント」についてお話したいと思います。

まずは、自分の妊娠中の体重増加の目安を知りましょう！

妊娠中の体重増加の目安は、妊娠前の体型によって異なります。

自分のBMIを計算してみましょう。

BMI=妊娠前の体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

(例)身長160cm、体重50kgの人のBMI→ $50(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 19.5$

BMI

肥満の判定に用いられる指標
BMI22を標準としています

BMI	体重増加量の目安
<18.5	12~15kg
18.5 ≤ ~ <25	10~13kg
25 ≤ ~ <30	7~10kg
30 ≤	個別対応 (上限5kgまでが目安)

◎妊娠による身体の変化

- 初期(～妊娠4ヶ月): つわりで体重が減ることがある時期
つわりであまり食べられず、体重が減る方も多いです。
食べられるものを食べられる時に少量ずつ食べましょう。
- 中期(妊娠5～7ヶ月): 食欲がでてくる時期
つわりが治まり、食欲が戻ってきます。つわりが落ち着いたら、バランスのよい食事を意識しましょう。この時期に急激に体重が増加しないように注意をしましょう。
- 後期(妊娠8～9ヶ月): 胃が圧迫される時期
お腹が大きくなり、胃が圧迫され胸がつかえる感じがでてきます。少量ずつ何回かに分けて食事をとりましょう。
- 後期(妊娠10ヶ月): 再び食欲がでてくる時期
子宮の位置が下がり、胃の圧迫感が消えるため食欲が戻ります。体重増加には注意しましょう。

◎妊娠中の体重増加の内容



◎過度な体重増加によって起こること

①難産になりやすい:

赤ちゃんが巨大児になったり赤ちゃんが通る道(産道)に脂肪が多くついた場合、分娩が長引きます。分娩が長引くと子宮が疲れ、陣痛が弱くなったり分娩時の出血が多くなる可能性があります。

②妊娠高血圧症候群になりやすい:

妊娠高血圧症候群とは、妊娠20週以降に高血圧、浮腫み、尿蛋白などの症状が出ることです。胎盤機能が低下しやすくなるため赤ちゃんに送られる酸素が不足して発育が悪くなる場合もあります。また、赤ちゃんが生まれる前に胎盤が剥がれてしまう胎盤早期剥離など母子の命に関わる可能性もあります。

③妊娠性糖尿病になりやすい:

妊娠糖尿病とは、血糖コントロールができず高血糖状態が続くことです。これにより、赤ちゃんが巨大児になったり、生まれた後に低血糖を起こす可能性があります。また、赤ちゃんが将来生活習慣病のリスクが高くなります。

◎体重増加が少ないことによって起こること

①低体重児(2500g未満)になりやすい

お母さんの摂取した栄養が胎盤を通して赤ちゃんに送られます。お母さんが栄養不足だと、赤ちゃんに十分な栄養が届かないため妊娠週数に比べて小さい赤ちゃんが生まれる可能性があります。低体重で生まれた赤ちゃんは、将来生活習慣病(高血圧・糖尿病・高脂血症など)になる可能性が高いと言われています。

②早産になりやすい

非妊時から痩せ体重または妊娠中の体重増加が少ない方は、早産になりやすいです。早産で生まれた赤ちゃんは身体臓器の機能も未熟であることが多いため、治療が必要になる場合もあります。

◎体重コントロールのコツ②

代謝を上げましょう

代謝が上がることで、消費エネルギー増加・太りにくい身体になる・血流促進・免疫が高くなるなどいいことがたくさんあります。代謝を上げるためには、適度な運動・身体を温めること・腸内環境を整えることが大切です。

- ・妊婦さんの適度な運動とは、「息が切れない程度の運動で1日30分～1時間程度」です。マニティエクササイズやストレッチなど日々の生活の中で運動を取り入れて行きましょう。お腹が大きくなり呼吸が浅くなるため腹式呼吸を意識しながら運動をするとより代謝の向上が期待できます。
- ・食後すぐの運動は、食べ物の消化吸収を妨げてしまいます。食後はゆっくりと身体を休め、食後1時間程度経ってから家事など身体を動かす方が効率よく脂肪燃焼してくれます。(※先生に安静を指示されている人や、お腹の張り・痛みがある時は運動を中止しましょう。37週に入ったら、赤ちゃんがいつ生まれてもいい時期のためお腹が張っても運動を続けていいです。)
- ・毎日湯船に浸かるようにしましょう。
- ・便秘があれば、医師に相談し薬を処方してもらいましょう。便秘体操もあります。

◎体重コントロールのコツ③

毎日の体重を測りましょう

毎日の体重計測することを習慣化しましょう。体重測定→「思ったより増えている」→「夕食は減らそう」「明日は消化のよい物にしよう」と食事を調節できます。日頃から体重を意識することが大切です。

体重コントロールについて気になることがあれば、是非妊婦外来相談室をご利用ください。ご自身にあった体重管理方法と一緒に見つけましょう。母親学級では、マニティエクササイズを紹介しています。助産師と一緒に体を動かしてみましょう！お産のしおりのP11-13にも載せています。

担当: 高橋

◎体重コントロールのコツ①

規則正しくバランスのよい食事をとりましょう

- ・主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を1日2食はとるようにしましょう。食事量は朝・昼食はしっかりと食べ夕食は少なめにしましょう。
- ・食事と食事の間を空けすぎず、血糖値の上昇をゆるやかにすることは過度な体重増加予防に繋がります。朝食は毎日食べる習慣を付け、1日3食を規則正しい時間にとるようにしましょう。
- ・果物は糖が多いので食べ過ぎには注意しましょう。間食はできれば取らない、取るのであれば午前中にしましょう。
- ・夜はエネルギーを消費しにくく、脂肪が身体にたまりやすくなります。就寝前の3時間は食べないようにしましょう。夕食を食べる時間が遅くなる時は、カロリーの低いものを選びましょう。
- ・お味噌汁は、たくさんの食材を入れることができ栄養も多くとることができます。食物繊維の多い食材を入れると便秘予防にもなります。生姜を入れると身体を温める効果アップ！寒い今の時期にはおすすめです。

～母親学級のお知らせ～

○日程: <前期> 2月5日・3月5日
<後期> 2月12日・2月26日・3月12日・3月26日
○時間: 13:30～ ○場所: 講堂AB
産婦人科外来の予約欄に記名してください。

