

「ダイエットはスモールステップで」

コロナ禍の自粛生活で、体重が増えたという声をよく耳にします。また、年齢を重ねるとともに代謝機能が低下するため、同じように食べていても、若い頃に比べると、太りやすくなります。妊活カップルにとって、肥満はあらゆる面で不利になります。間違ったダイエットは、かえって妊娠しづらくなり、禁物です。そこで、お勧めするのがスモールステップダイエットです。

今の体重が適正かどうかを確認することから

今のご自身の体重が適正かどうかは、BMI(Body Mass Index)を算出することで確認できます。BMIはボディマス指数と呼ばれ、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数で、国際的な指標として用いられています。

◎計算式

$$\text{BMI} = \text{体重kg} \div (\text{身長m})^2$$

例えば、体重が50kgで、身長が155cmの方の場合は、 $50 \div (1.55 \times 1.55) = 20.8$ となります。

◎判定基準(日本肥満学会)

18.5未満……………低体重

18.5以上25未満……標準

25以上……………肥満

BMIが22を適正体重(標準体重)とし、統計的に最も病気になるにくい体重とされています。また、アメリカの大規模研究「看護師健康調査Ⅱ」では、不妊症のリスクが低くなるBMIの範囲は20～24で、もっとも理想的な値は21であったとの報告がなされています。

妊娠前の男女の肥満の影響は出生児の長期の健康に及びます

肥満は、不妊の原因になるだけではありません。妊娠できれば、妊娠糖尿病や妊娠高血圧腎症、巨大児、帝王切開などのリスクが高くなります。さらに、出生児に長期的な影響をもたらすことが最近の研究で明らかになってきました。妊娠前のBMIが出生児の肥満や高血圧、脂質異常、インスリン抵抗性などに関連するという研究報告がなされています。実際にフィンランドの研究では、1934～1944年の間に生まれた子どもを、1971～2010年に追跡調査を行っています。その結果、肥満の母親から生まれた子どもは成人期に冠動脈疾患や心血管病、2型糖尿病、脳梗塞の発症が多いというショッキングな報告がなされています。

また、男性の肥満は精子の質や量に影響を及ぼし、不妊の原因になりますが、妊娠前の男性の肥満も出生児の将来の慢性疾患のリスクを高めるという報告があります。

間違ったダイエットは、かえって、妊娠しづらくさせます

メディアで取り上げられるダイエット内容は、急激に体重を減らす傾向にあるので変化が大きく、魅力的に映ります。ところが、このような急激な負荷をかけるダイエットは、リバウンドをしたり健康を害してしまう可能性が否めません。体重さえ減らせばいいというような間違ったダイエットは、かえって、妊娠しづらくさせてしまうことがわかっていますので、全くの本末転倒と言わざるを得ません。

本来、ダイエットの成功か否かは減量後にも体重維持ができていくかどうか重要であり、長期的な視点を持って取り組むことが必要です。ただ、変化を実感できないとモチベーションの維持が難しいと感じられる方も多いのではないのでしょうか？

スモールステップダイエットとは？

そこでおすすめなのがスモールステップのダイエットです。スモールステップとは「目標を細かく分けて簡単にできることから少しずつ達成していくこと」を意味し、教育や心理の分野で使われてきた言葉ですが、ダイエットにもスモールステップの意識をもつことが成功の鍵となります。少しの努力でできることをコツコツと積み重ねて達成感を感じながら、少しずつ体重を落としていきましょう。

