

「やせの妊娠率への影響とその対策について考える」

肥満だけでなく、「やせ」も妊娠や出産、そして、生まれてくる子どもにも、マイナスの影響を及ぼします。肥満が大きな問題となっている海外とは異なり、日本では妊娠可能年齢の女性では、肥満とされているBMIが25以上の割合が約10%なのに対し、「やせ」とされているBMIが18.5未満の女性が20数%で、倍以上です。そこで、今回は「やせ」の影響と対策について特集しました。

なぜ、「やせ(BMIが18.5未満)」が妊娠するための力を低下させるの？

「やせ」、すなわち、低栄養では十分なエネルギーをつくるのが難しくなるので、当然、省エネ運転が必要になります。その場合、優先するのは自らの生命を守ることで、後回しにされるのが生殖機能です。このような自然界のメカニズムが働くことが「やせ」が妊娠力を低下させる根本原因です。これまでの多くの研究で妊娠、出産に最適なBMIの範囲は、日本人ではBMIが20から23とされています。

「やせ」が妊娠するまでに要する期間やART成績に及ぼす影響は？

中国の研究で、2,301,782組の妊娠希望のカップルを1年間追跡し、カップルのBMIと妊娠率(妊娠までに要した期間から算出)の関係を調査しています。下の表は男性と女性のBMIと妊娠率の関係です。

男性パートナーのBMI	標準 (18.5~23.9)	100	91 (-9)	94 (-6)	81 (-19)
	低体重 (18.5未満)	96 (-4)	90 (-10)	88 (-12)	70 (-30)
	過体重 (24.0~27.9)	103 (+3)	97 (-3)	99 (-1)	83 (-17)
	肥満 (28.0以上)	100	95 (-5)	94 (-6)	81 (-19)
		標準 (18.5~23.9)	低体重 (18.5未満)	過体重 (24.0~27.9)	肥満 (28.0以上)

女性パートナーのBMI
カップルのBMIと妊娠率の関係

男性も女性も標準の場合の妊娠率を100とし、男性と女性のBMIによって、妊娠率がどの程度変わることがわかります。たとえば、男性も女性の肥満であれば妊娠率は19%低下、男性が低体重で女性が肥満の場合は30%低くなり、最も妊娠率が下がることがわかります。この表からカップルの肥満も、低体重(やせ)も妊娠しにくくなることがわかります(Fertil Steril 2020; 114: 1067)。

また、同じ中国で4,798周期の体外受精の新鮮胚移植における女性の年齢やBMIと妊娠率との関係を調べた研究があります(Fertil Steril 2017; 107: 422)。低体重(BMIが18.5未満)は妊娠率にマイナスの影響を及ぼすこと、特に、年齢が35歳以上になると顕著になることがわかりました。年齢が高くなるほど適正体重のキープが重要になることがわかります。

やせている女性に多くみられる4つのケース(管理栄養士: 榊玲里)

1) 野菜や海藻、きのこ、こんにゃく類などの低エネルギーの食品を多く摂り過ぎているケース

世の中は痩せたいと思われている方が多いので、低エネルギーの野菜や海藻、きのこ、こんにゃく類を摂ることへのメリットばかりが目立がちですが、これらの食材はエネルギー(カロリー)源となる糖質や脂質、たんぱく質が殆ど含まれていないので、多く摂り過ぎてしまうことでエネルギー摂取不足になってしまいます。

2) 太りたくないけれどお菓子類が好きで意識的にエネルギーのある食材を避けているケース

お菓子類にはたんぱく質やビタミン、ミネラルなどの身体をつくる基になる栄養素や体の調子を整える栄養素が殆ど含まれていないので、お菓子以外の食材を控えていて摂取エネルギーが少なければ体重は増えませんが、糖質や脂質以外の栄養素が不足してしまいます。

3) 胃がもたれやすく、食事量が少ないケース

ストレスや喫煙、刺激の強い食べ物の摂取などは胃への負担を増やしてしまうので、慢性的に続けてしまうと食欲が低下してしまう原因になります。また、ピロリ菌に感染していることも胃の不調の原因になるので、ご両親が感染している場合には一度感染していないか検査をされると良いかもしれません。

4) 食事をしっかり食べていても体重が増えないケース

体質的に基礎代謝量(安静にしているときのエネルギー消費量)が多かったり、仕事や運動などで身体をよく動かされていたりすることで、食事からとるエネルギー以上に、消費するエネルギーの方が高くなっており、食事量を増やす必要があります。

以上の4つのケースの改善ポイントを次項で解説します。