

やせすぎも太りすぎも注意！ 適正体重を意識しよう

妊娠を望む人が妊娠前から体調をととのえる「プレコンセプションケア」。健康を保つことは妊娠中や出産後に影響を及ぼし、おなかの赤ちゃんの健康を守ることに繋がります。今回は「適正体重」について考えます。

妊娠に適正な体重とは

「妊娠したら体重管理を医師に厳しく指導される」と思っていないか？これは以前の話で、現在は妊婦さんの体重に関係なく体重制限を一律にかけられることは少なくなりました。最近では妊娠時の妊婦さんの体格(BMI)によって体重指導が行われています。

BMI(Body Mass Index)とは体格指数と呼ばれる、肥満ややせの度合いをはかる国際的な指標です。

◇BMIの計算のしかた：体重(kg)÷身長(m)の2乗

(例)体重50kg、身長155cmの場合

$50 \div (1.55 \times 1.55) = 20.8$

日本肥満学会による基準は以下の通りです。

18.5未満：低体重(やせ)

18.5以上25未満：普通体重

25以上30未満：肥満(1度)

30以上35未満：肥満(2度)

35以上40未満：肥満(3度)

40以上：肥満(4度)

BMIと妊娠しやすさ

BMIは排卵障害と関係があり、数値が高すぎても低すぎても排卵障害が起こりやすくなります。ハーバード大学の調査では、排卵障害がもっとも少なかったのはBMIが20～24の範囲でした(*1)。

海外では太り過ぎが問題ですが、日本ではそれに加えて、やせすぎも問題です。母体の女性がやせている場合、子宮内の栄養環境がよくないため胎児が十分に発育できず、低出生体重のリスクが高くなるのです。

日本の調査で、妊娠前にやせ型の女性は妊娠中期に体重が増加しても、適正型と比較して出生体重が少なかった、という報告があります。つまり、妊娠してから体重を増やしても生まれる赤ちゃんの体重は思うほど増えない、

ということ。妊娠前からの取り組みの大切さをわかっていただけるでしょうか。

体脂肪率と健康

また、脂肪が体に占める割合を示す「体脂肪率」も妊娠へ影響を及ぼします(*2)。女性の場合、体脂肪率が17%未満に落ちると月経不順、排卵障害、無月経のリスクが高まります。無理なダイエットで月経が止まるがありますが、やせすぎは生命維持の危機と脳が認識して生殖に関するホルモン分泌を抑えて生命を守っているのです。無月経が長く続くと回復が難しくなるケースがあるので注意しましょう。

一方、体脂肪が高いのも問題です。食後に血糖値が上がり、インスリンが正常に分泌されても効果のない体質のインスリン抵抗性(※)の人がいます。このタイプでは、排卵障害を引き起こす多嚢胞性卵巣症候群になりやすいことがわかっています。

食生活の見直しを

妊娠はコントロールできませんが、BMIや体脂肪は意識して行動することで数値の改善がはかれます。適正体重を目指すには、まず食生活を見直しましょう。定期的な運動もおすすめです。

食事はバランスよく、1日3食、適切な量を食べ、お菓子などを控えること。そして、適度な運動を心がけ、継続すること。妊娠してから生活を見直そうと思っても、体調変化やつわりで体力が落ちることもあります。今から取り組むことをおすすめします。

※インスリンに対する感受性が低下し、インスリンの作用が十分に発揮できない状態。

*1) The Harvard Nurses' Health Study

*2) 細川モモ『タニタとつくる美人の習慣』(2012、講談社)