

若い女性のやせと妊娠・出産

- ・ ‘やせ’ とは

体格の指標として BMI があります。BMI は Body Mass Index(ボディ・マス・インデックス)の略になり、以下の計算式によって求められます。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

Aさん、身長 160cm 体重 40kg の場合は BMI 15.6 になります。

$$\text{BMI} = \frac{40}{1.6 \times 1.6} = 15.6$$

日本肥満学会は BMI 18.5 未満を低体重（やせ）と定義しています。

Aさんは ‘やせ’ ということになります。

一方で BMI 25 以上が肥満です。

一度、ご自身の BMI を計算してみたいかどうか。



- ・日本人の若年女性のやせは増えています。

最新の国民健康・栄養調査の発表では 20 歳以上のやせは 11.5%であり、特に 20 歳代が 20.7%と多く、30 歳代 16.4%、40 歳代 12.9%となっています。若い女性のやせ願望は 1980 年から強くなり、現在も高止まりしています。これは先進諸国ではめずらしい傾向のようです。

- ・体格と妊娠のしやすさ

女性の性機能は体重や体脂肪と深く関係します。妊娠が成立するには、まずは排卵がおきなくてはなりません。排卵するには適切な体脂肪量が必要です。BMI 20 から 24 の女性が排卵障害性不妊のリスクが低いとされています。

- ・やせと妊娠・分娩

日本産科婦人科学会周産期データベースを利用した研究では ‘やせ’ の場合、SGA（在胎週数別標準体重に比べて小さい赤ちゃん）、早産のおこる頻度が正常体重妊婦に比べて多いことが示されました。一般的に妊娠中は体重が増えすぎない方がよいといわれていますが、やせ妊婦さんは 12-15kg 程度の体重増加指導（※）が目安になっています。

また、肥満妊婦さんも妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、巨大児、帝王切開分娩の頻度が正常体重妊婦さんと比べて多いこともわかっています。

※最近では妊娠中の体重増加を厳格にする根拠は必ずしも十分ではないとされていて、個人差を考慮した緩やかな指導を心がけることになってきています。



• DoHaD(developmental origins of health and disease)学説

近年、発達期の様々な環境因子が成人期にまで影響する「DoHaD 学説」が提唱されています。これは胎生期の低栄養と高栄養環境のいずれも成人期のメタボリックシンドローム発症のリスクを高めることが報告されています。すなわち、妊娠中のやせや肥満は、おなかの赤ちゃんの将来にも関わる可能性があるということになります。

• おわりに

女性のやせや肥満は妊娠・出産、次世代にまで影響する可能性があります。受胎前（プレコンセプション）から女性の栄養状態の改善が、妊孕性（妊娠するための力）、妊娠転帰、ひいては次世代の疾患リスクを改善させる可能性があります。ご自身の体格や栄養状態に興味をもってみてはいかがでしょうか。

やせや肥満の女性全員が不妊や妊娠の経過が悪いわけではないので、文章の解釈にはご注意ください。



赤堀クリニック 赤堀洋一郎

お問い合わせ先：津山市こども保健部健康増進課

TEL 0868-32-2069