

こんにちは 保健師です

(文・辻原宏枝保健師)

今月は、「生活習慣病」の中でも「妊婦さん」に焦点を当ててみましょう。

以前は妊婦さんになると「子どもの分まで食べるように」と普段の2倍も食べるように言われていましたが、最近「体重を増やさないと、高血圧症候群などを予防するための指導を受けていることも多いです。そのせいか、体重をあまり増やさない方も増えてきていると思います。



胎児期に生活習慣病？

最近「生活習慣病の胎児期発症説」が注目されています。簡単に説明すると、妊娠中のいろいろな問題が関与して低出生体重児（出生体重が2,500グラム未満）として生まれた子が将来、高血圧、肥満、糖尿病、がんなどの生活習慣病にかかる危険性が高まる、というものです。

子どもの出生体重は減っている！

日本人の平均出生体重は約20年間に200グラム減少し、現在では約3,000グラムとなっています。諸外国では出生体重は増加しているため、先進国の中で出生体重が減少しているのはまれです。安平町においても例外ではなく、出生体重は減少傾向にあります。これは、妊娠する時期の女性のボディマス指数(BMI値)が18.5以下(やせ)が背景にあるといわれています。

やせていてなぜいけないの？

妊娠前からやせている方には、摂取エネルギーが少ないこと、米飯や野菜中心とした和食の摂取が少なくなつたこと、お菓子を食事の代替にする等の食習慣の変化があります。また、妊娠しても食事がほとんど変わらない方も増えていきます。

やせている妊婦さんや、妊娠しても食事が増えない方の場合、低栄養状態となり、胎児は「少ない栄養でも生きていける」体になって発育します。生まれた後も発育した子宮内と同じ栄養状態が続けば問題ありませんが、栄養豊富な現代では普通に食事をしていてもその体には必要以上の栄養を取ることとなり肥満につながっていきます。



低出生体重児を予防する！

低出生体重児を予防する特效薬はありません。妊娠中のライフスタイルとして過度の運動を控える、喫煙や間接喫煙をやめる、十分な休憩と睡眠を取る、適度な水分補給をする、精神的ストレスを減らすことが大切です。

特に大切なのは妊娠中の体重の増え方。妊娠中の体重は、妊娠期間全体でつじつまを合わせるのではなく、妊娠前期、妊娠後期にしっかりと管理を行うことが大切です。

マタニティヨガ はじめました



4月からパパママ教室のときだけだったマタニティヨガを月1回せいこドームで開催することになりました。妊娠4か月から産後4か月まで、妊娠出産に伴うトラブルを緩和したり、安産に向けて準備をしたりするのに役立ちます。ぜひご参加ください。

(問合せ) 健康福祉課健康推進グループ ☎2425)

～妊娠中の食事のポイント～

- ① 1日の基本は3食+間食で
ご飯などの主食に、肉・魚・卵・大豆などの主菜、野菜などの副菜を組み合わせ、食事を取りきれない栄養を間食で取り入れてバランスのよい食事を心がけます。
- ② 多めに(積極的に)取りたい栄養素
丈夫な骨や血液を作るための、たんぱく質・鉄分・カルシウム・葉酸。また、便秘の予防に野菜や食物繊維も積極的に取りましょう。
- ③ 取り過ぎに注意したい塩分
塩分の取り過ぎは、高血圧やむくみ、蛋白尿などの原因になります。調味料だけでなく、加工食品の中に含まれる塩分も意外に多いので、注意が必要です。
- ④ 生活リズムを整えて
なるべく決まった時間に食べましょう。