

妊娠中、どれくらいなら 体重増えていいの？

高知医療センター

産科

松島 幸生

妊娠前の体重と妊娠・出産のリスクの関係

| 妊娠前の体格 | 妊娠・出産リスク |
|---------|------------------------------------|
| 低体重（やせ） | 低出生体重児分娩 胎児発育不全 切迫早産、早産 |
| 肥満 | 糖尿病 巨大児分娩 帝王切開分娩 妊娠高血圧症候群 |

妊娠中の体重増加と妊娠・出産のリスクの関係

| 妊娠中の体重増加 | 妊娠・出産リスク |
|----------|--|
| 著しく少ない | 低出生体重児分娩 切迫流産 切迫早産 |
| 著しく多い | 前期破水 巨大児分娩 帝王切開分娩 妊娠高血圧症候群 分娩時の出血量増加 羊水混濁・胎児心拍数異常 |

妊産婦のための食生活指針

国が推奨

昨年、15年ぶりに改定されました

背景

- ・世界的には赤ちゃんの最初の1000日（受胎から満2歳の誕生日まで）の適切な栄養が将来の健康維持重要であるといわれている
- ・日本女性で低体重（やせ）の割合が増加している
- ・受胎からの栄養状態が将来の健康状態に大きく影響する

ポイント

- ・妊娠前から取り組む
- ・必要な食事内容と、妊産婦の生活全般、からだや心の健康にも配慮した10項目を提示
- ・妊娠期における望ましい体重増加を提示

※関連資料は厚生労働省HPより確認できます。

妊娠中と産後の食事について

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/ninpu-02.html

妊娠前からはじめる 妊産婦のための食生活指針

- **妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりとりましょう**
- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- 乳製品、緑黄色野菜、豆腐、小魚などでカルシウムを十分に
- 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- 無理なくからだを動かしましょう
- たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

※ | 食分のバランスの良い食事とは：主食・主菜・副菜が揃っていること

妊娠中の体重増加の目安

出産までに
どれくらい増えて
いいの？

| 妊娠前の体格 | BMI | 体重増加量指導の目安 |
|---------|--------------|----------------------|
| 低体重(やせ) | 18.5未満 | 12~15kg |
| 普通体重 | 18.5以上25.0未満 | 10~13kg |
| 肥満(1度) | 25.0以上30未満 | 7~10kg |
| 肥満(2度) | 30以上 | 個別対応 (上限5kgまでが目安) |

※妊娠前の体格は日本肥満学会の肥満度分類に準じる

産婦人科診療ガイドライン産科編2020

BMI (Body Mass Index) とは

BMIは身長と体重から算出される肥満や低体重(やせ)の測定に用いられる指標です

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

例) 身長155cm、体重50kgの人のBMIは?

→ $50 \text{ (kg)} \div 1.55 \text{ (m)} \div 1.55 \text{ (m)} = 20.8$

妊娠中の体重増加の目安 (妊娠中期以降)

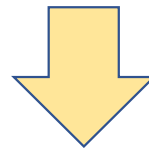
1週間だと
どれくらい増えて
いいの？

| 妊娠前の体格 | BMI | 体重増加量指導の目安 |
|---------|--------------|-------------|
| 低体重(やせ) | 18.5未満 | 0.3~0.5kg/週 |
| 普通体重 | 18.5以上25.0未満 | |
| 肥満(1度) | 25.0以上30未満 | 個別対応 |
| 肥満(2度) | 30以上 | |

※妊娠前の体格は日本肥満学会の肥満度分類に準じる

まとめ

- やせすぎは貧血、早産、胎児発育不全などのリスクになります。また太りすぎは妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病、巨大児のリスクが増加します。その結果、難産や帝王切開率が高くなります。妊娠中の体重増加を気にかけることも大切です。



- 妊娠前から栄養バランスのよい食事を摂取し、体重管理をおこなきましょう。