

9

妊婦さんの体重管理の新常識

Doctor 日本医科大学女性診療科・産科 澤倫太郎

かつては「おなかの子のぶんも食べなきゃダメ」とご家族にいわれたり、先輩お母さんからは「子どもを産んでから体重が何キロも増えた」と不安にさせられ、妊婦さんの体重管理はなかなか大変です。

◎ 何 kg 増えていいの？

日本産科婦人科学会のガイドラインでは妊娠中の体重管理は「妊娠前の体格に応じて指導する」とされています。具体的には、妊婦さんの妊娠前の体重を用いて BMI (Body Mass Index) を用います。BMI とは肥満度を表すもので、 $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長}^2 (\text{m})$ で算出されます (34 ページ参照)。たとえば身長 160cm (1.6 m)、体重が 50kg の場合 $BMI = 50 \div (1.62)^2 = 19.5$ と計算されます。妊婦の体重管理は、「妊娠高血圧症の予防」「産科的異常の減少」といった目的によって、目安が異なります。下の表に一例として「適正な出生体重」のための目安を示します。

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 30.0 未満	7~10kg
肥満 (2度)	30.0 以上	個別対応 (上限 5kg までが目標)

厚生労働省「妊娠前からはじめる妊婦の食生活指針」



厚生労働省が策定した「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針 (2021 年 3 月)」では妊娠中の望ましい体重増加量は、お母さんの妊娠前の体格指数 BMI によって異なるとしています。また BMI ≥ 25 の体格の女性では、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、帝王切開分娩、死産、巨大児および生まれてくる子どもの神経管閉鎖障害などのリスクが高まることが知られています。一方、BMI < 18.5 のやせ女性は、切迫早産や早産、低出生体重児が生まれるリスクが高まることが指摘されています (98 ページ参照)。

いずれにせよ大切なのは、食べ過ぎず、無理なダイエットもせず、バランスのとれた栄養素をとることです。かかりつけの産科の先生や助産師さんとよく相談してみてください。