

レディース通信 9月号 (H27. 8. 25発行)

9月は夏から秋へ季節がうつろう月です。秋分の日を境に長かった昼が短くなり、夜が少しずつ長くなっていきます。そのため旧暦9月は、「夜長月」を省略した長月(ながつき)と呼び、現在では新暦9月の別名としても用いられています。

妊娠しやすい体づくりを

妊娠・出産のためには健康的な体づくりが大切です。

みなさんは、痩せていると感じていますか？太っていると感じていますか？

初診の問診の際に、必ずお話ししているBMI！

今一度みなさん、確認してみませんか？

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

(例) 身長160cm、体重55Kgの場合: $55 \div (1.6 \times 1.6) = 21.4$ →適正

BMI 判定	18.5未満 痩せ	18.5～25未満 適正	25以上 肥満
-----------	--------------	-----------------	------------

無理なダイエットで痩せすぎると、月経が止まってしまうことはもうみなさん、ご存じですよ！

月経が起きるためには、脳の視床下部→下垂体→卵巣→子宮内膜というホルモン調節のプロセスが周期的に変化し、正常に働く必要があります。

低体重や低栄養による体重減少などが起きると、脳の視床下部からのホルモン分泌が低下し、排卵障害や無月経が起こります。

一方、肥満でも下垂体ホルモンの分泌が過剰になったり不安定になったりして、排卵障害を起こしやすくなります。これにより不妊のリスクが2倍になるという報告があります。

現在は昔に比べて、若い女性が痩せてスリムになる傾向があり、妊娠しても太らない人が増えているようです。痩せた妊婦さんから生まれた低体重の赤ちゃんは、逆に将来肥満になりやすく、生活習慣病のリスクがあるとされています。また、母親の子育ての体力が低下しやすいことが知られています。

妊娠前から適正体重であるように、そして妊娠中も適切な食事により栄養と体重の管理を心がけましょう。

お知らせ

7月21日から4週間のカウンセリング件数は、予約のカウンセリングが2件、診察に来られた際に必要に応じておこなった随時のカウンセリングが7件でした。