



## 妊娠と標準体重について

(H28.10.25発行)

肥満の評価によく使う指標に「標準体重 (BMI)」があります。身長と体重の関係から人の肥満度を示す体格指数で、 $BMI = \text{体重} \text{Kg} \div (\text{身長} \text{m}) \div (\text{身長} \text{m})$  の計算式で求められます。適正体重は  $BMI 22 \pm 10\%$  で、たとえば  $160\text{cm}$  なら  $51 \sim 62\text{kg}$  となります。適正体重内であるかどうかと妊娠しやすさ、妊娠に伴う異常の発生頻度には関係があると報告されています。

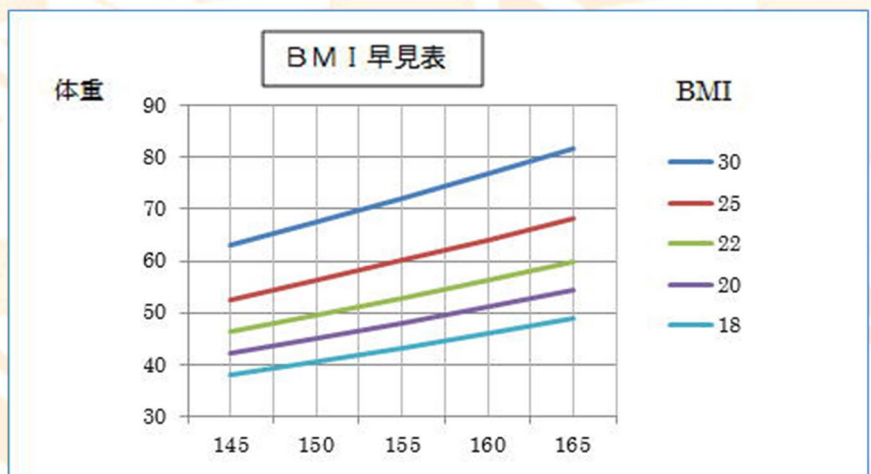
妊娠にまず欠かせないのは「排卵」ですが、痩せすぎの人や肥満の人は排卵障害が多いとされています。排卵障害の原因としてよくあるのは多嚢性卵巣症候群 (PCOS) です。PCOSの原因はよくわかっていませんが、男性ホルモンの過剰分泌や、肥満や痩せすぎの人に多い傾向があります。そして食事や運動療法での体重の是正で排卵障害の改善がみられたという報告も多くあります。

痩せすぎの人は排卵障害以外にも全体的なホルモン量が不足しがちで妊娠しにくかったり、その後適正な体重増加のないまま出産すると胎児の在胎日数が短く低出生体重児になったりする傾向があります。低出生体重児は体温調節機能や免疫力が未熟なため、感染症などの合併症を起こしやすいと言われています。また大人になったときに生活習慣病にかかりやすくなるなど、その影響が生まれてくる赤ちゃんにも及び可能性があるのです。

反対に肥満の人は妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病を起こすリスクが高まります。妊娠高血圧症候群になると母体が危険だけでなく、胎児の発育不良や胎盤剥離など赤ちゃんの命に関わる危険があります。妊娠糖尿病には流産や早産の増加、胎児の発育不全や奇形、巨大児になるなどの危険があります。また分娩時には皮下脂肪により産道が狭くなったり、児の回旋異常や微弱陣痛になったりなど難産になりやすくなります。

妊娠前に適正体重を保つことは、妊娠することだけではなく妊娠を継続すること、健康な赤ちゃんを産み育てていくことにつながると言えます。

下のグラフを参考にご自分の体重と標準体重を比べてみてください。



## お知らせ

9月23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 3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 2件でした。