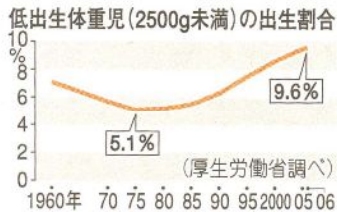


増える2500g未満の赤ちゃん



「医療技術の進歩により、従来は救命できなかった早産の新生児も救えるようになった影響だ」との声がある一方、早稲田大胎生期エビデンスセンターの福岡秀興客員教授は「われわれが調べた範囲では、むしろ満期産で低出生体重児の発生が多い。妊婦の

国内でこの三十年、体重二五〇〇gを切って生まれる低出生体重児の割合が増えている。専門家は、妊娠中の母親の不必要な栄養コントロールなどによる体重不足がかかわっている可能性を指摘。影響は長期に及び、成人後の健康状態にも悪影響を及ぼしかねないと警鐘を鳴らしている。

日本の低出生体重児の割合は、戦後最低だった一九七五年には新生児の五・一％だったが、二〇〇六年には九・六％にまで増加。経済協力開発機構(OECD)諸国の平均を大きく上回っている。

満期産でも多く発生

将来 生活習慣病の恐れ

体重増加量が不十分なのは「低出生体重児は生まれた直後にも命が危険にさらされる可能性があるが、英国の疫学者デビッド・パーカー氏が一九八六年に提唱した説によると、胎児期などに栄養の低い状態に置かれると、大人になっても生活習慣病になる原因が発生する。この説は、その後さま

妊娠期間中の推奨体重増加量			
BMI: 肥満の程度を表す体格指数 [体重(kg)を身長(m)の2乗で割り算]			
非妊娠時の体格		体重増加量	
やせ	BMI 18.5未満	9~12kg	
ふつう	BMI 18.5以上25.0未満	7~12kg	
肥満	BMI 25.0以上	5kgが目安、個別対応	

「妊婦のための食生活指針」より

「小さく産む」疑問

栄養が足りないことで胎児期に遺伝子の働き方が変わり、出生後に栄養状態が改善されても、元には戻りそうもないとする動物実験結果などもあるといふ。「太りすぎは良くないが、よく言われる『小さく産んで大きく育てる』は、危険な考え方だ」と福岡さん。

日本の二十代女性の四分の一はやせているといわれる。妊娠しても体重増加に神経質で、必要な

さまざまな疫学調査や動物実験で検証が進められた。現在では母体内で发育が遅れると将来、高血圧や心筋梗塞、2型糖尿病、骨粗しょう症などのリスクが高まる恐れがあることが分かっていた。

メカニズムについては不明な点が多いが、同じ遺伝子でも、周囲の状態によって特定の化合物がくっついていたりできなかったりして働き方が変化する「エピジェネティクス」が関与していると考えられる。

栄養管理に指針示す

妊娠前にやせた体格の女性が、妊娠後に体重が五kg未満しか増えなかった場合、三分の一のケースで低出生体重児が生まれたという。滝本室長は「妊娠中の適切な体重増加とともに、妊娠前の栄養状態を改善することも重要だ」と話す。

この調査などを基に、厚生労働省が二〇〇六年にまとめたのが「妊婦のための食生活指針」。肥満の人以外は妊娠中に七〜十二kgは太ることが望ましいとしている。

妊娠中の体重増加を支えるエネルギー摂取については、〇五年版の食事摂取基準が参考になる。十八〜二十九歳の女性の場合、エネルギー摂取量は十六週ごろまでの妊娠初期で一日二千二百kcal。その後二十八週までの中期には二千三百kcal、出産までは二千五百kcalと増やしていくのが良いという。

けんこう掲示板

◆在宅緩和ケア講演会
10日午後2時〜4時半、広島市中区の広島国際会議場。「その人らしく生きる」とは、テーマの川越厚院長が講演する。無料。広島県緩和ケア支援センター ☎082(2552)6262。

◆小児難病交流会
19日午後2〜4時、廿日市市の市総合健康福祉センター。子どもの心臓病」と題し、中国労災病院の小西央郎医師が講演する。相談会も。要申し込み。無料。難病対策センター小児難病相談室 ☎082(2557)5072。

◆お断り 連載「銀輪はいざなう」は休みました。

妊婦の低体重胎児に影響