

おしえて！エコチル先生、今回は、妊娠中の体重コントロールやむくみ対策について、国立成育医療研究センター周産期・母性診療センター母性内科医長の荒田尚子（あらた・なおこ）先生に、お話を伺いました。

※本稿は、エコチル調査3周年記念シンポジウム（平成26年1月31日開催）で行われた、荒田先生とエコチル調査に参加されているお母さんとのトークの一部をインタビュー形式にアレンジしたものです。

- 妊娠後期になってむくみが出てきて、あまり食べていないのに体重の戻りが悪くなったり、少し食べただけですぐに体重がボンと増えたりするような状態になってしまいました。あまり体重を増やさずにマタニティ生活を送るためには、どのように体重をコントロールしていけば良いのでしょうか。

妊娠中の体重というのは、妊娠の結果へ非常に影響を及ぼすことがあります。しかし、それとはまた別に、妊娠の前の痩せすぎや、太りすぎというのも妊娠の結果に影響します。

まず、妊娠前の痩せすぎには大きな問題があり、「赤ちゃんの発育が悪くなる」、「切迫早産」、「貧血が増える」といったことが言われています。そして、妊娠前に太り過ぎた場合は、妊娠中に高血圧になる「妊娠高血圧症候群」や、血糖値が上がる「妊娠糖尿病」にかかりやすくなり、そしてさらには、巨大児と言われる4000g以上の大きな赤ちゃんを産むことになって、出産で非常に大変な思いをしたりすることがあります。産まれた赤ちゃんが低血糖になったり、出産時に赤ちゃんの肩が引っ掛かる「肩甲難産」となって、赤ちゃんが骨折をして出てきたりする可能性もあるのです。

妊娠中の体重増加については、増え過ぎも問題ですが、増えなさ過ぎの場合も問題があります。増えなさ過ぎの場合、貧血になったり、早産になったりというようなことも多いのです。

もう一つ、最近大きな問題になっているのは、赤ちゃんの体重があま

り増えないで分娩に至ってしまうことです。2500g未満の低出生体重児の場合、将来的に糖尿病、高血圧、心臓病などの生活習慣病となるリスクが高いということが、海外では1990年代から明らかにされており、日本でも母子健康手帳の調査などでわかってきています。もちろん2500g未満の赤ちゃんの全員が、今あげたような生活習慣病になるというわけでは決してありません。そのような病気となるリスクが比較的高いということです。

質問されたお母さんの場合、体重の増え過ぎが大変だったということですが、一番良いのは、妊娠前にちょうど良い体重を維持すること、そして、妊娠中も、増えなさ過ぎ、増え過ぎのないように、ちょうど良い体重を維持して赤ちゃんを育ててあげることが大切です。

— どのくらいの体重が一番良いのでしょうか。

厚生労働省から、妊娠前の体型別に体重増加の目安が出されています。ただ、この目安に関しては、たとえばお母さんの年齢や身長、また、赤ちゃんが双子である場合などが考慮されていません。ですから、妊娠前に肥満体型だったお母さんの場合、どのくらいの体重が良いのかということはまったくわかっていないと言えます。

そういう意味からも、エコチル調査に参加された10万人のお母さんのデータから、もっと詳しい体重の目安がつかれるのではないかと、大きく期待しています。

— 妊娠後期は、体重計とにらめっこで、トイレ行くたびに体重計に乗ったり、食べるたびに乗ったりという生活が続いて、すごく苦しい思いをしました。妊娠中は体重のコントロールが一番のストレスになりました。

妊娠中は、食べ方を工夫することが非常に大切です。妊婦さんの場合、お腹がすいて体重が増えちゃったという方が結構多いのです。外来で妊婦さんのお話を伺うと、お腹が空いた時に、食べたい時に、食べたいものを、食べたいだけ食べているということを聞きます。つわり明けぐらいからそういう食べ方が始まっているわけです。

早く食べて血糖をポンと上げてしまうと、ちょっと遅れて、すい臓からインシュリンという血糖を下げるホルモンがたくさん出てきて、それによって血糖がストンと下がり、またお腹がすいてしまいます。インシ

ユリンがいっぱい出ている時に食べてしまうと、脂肪がつくこととなります。こうして、どんどんお腹が空き、どんどん体重が増えるという状況になるわけです。

つわり明けくらいからは、食事に気を付けて、バランスよく、そしてゆっくり食べることが大切です。たとえば、お野菜から先に食べて、血糖の上がりやをちょっと抑えるとか。妊娠中は、そのような食事の工夫をしていって、楽しみながら食事をされるのが一番良いのではないかと思います。

- ちょっとした工夫で改善されて、体重増加へのストレスがなくなるなら良いですね。ところで、体重とむくみとは直接関係のあるものなのでしょうか。

妊娠中は、体液量が増えて、もともとむくみやすくなっていますが、食べ過ぎにより塩分を摂り過ぎると、さらにむくみやすくなります。

そして、お腹の中で赤ちゃんがとても大きくなってくると、足の付け根の太い血管が圧迫されます。特に立ち仕事が続いたりすると、血液が心臓に戻って来にくくなるというようなこととなり、体重が増え過ぎるとむくみも起こりやすいし、むくみが起こることによって体重もどんどん増えてくるということがあります。

- むくみやすい体質というのはあるのでしょうか。

妊娠していなくても、生理の前にすごくむくむ方もいらっしゃいますので、おそらく、むくみやすい体質はあるのではないかと思います。

- では、むくみをとるためには、どのようなことが効果的でしょうか。無塩のトマトジュースが良いと聞いたので、それを飲んだり、適度な運動をしたり、寝る時は足元を高くして寝たりというのはしていました。

やはり、重力に従って血が足に溜まっていきやすいわけですから、寝るときに少しだけ足を高くする。また、血流が心臓に戻ってくる時に問題があるのと、リンパの流れにも少し支障が来るわけですから、妊娠の早い時期から、足のマッサージといいますか、やさしく足を下から上にさすってあげる、そのような工夫をされていけば良いのではないかと思います。

います。立ち仕事が多い方は、弾性ストッキングを使うのも効果的です。

さきほど、無塩のトマトジュースと言われましたけれども、極端に塩分を控えるのではなく、適切な量（1日7.5gぐらい）にナトリウムを減らし、その代りカリウムをちょっと増やすことで、少し利尿効果が得られます。ただ、トマトといった特定の食品だけでカリウムを摂るというのも非常に難しいので、いろいろなやり方を組み合わせていけばよろしいかと思います。

あと、最後に、水圧をかけるということもあります。いわゆる、水中歩行やマタニティスイミング、アクアビクスといったものです。これらを行うことにより、水の圧力がかかってきますので、体液が元に戻って来やすいというようなこともあります。むくみの状態に注意して、ひどくなる前に行かれるというのが良いのかなと思います。

ただ、むくみがある中、血圧が高くなっていたり、タンパクが出たりする場合は、非常に問題のあることも考えられますから、妊婦健診などで注意していく必要があります。

ー 次に妊娠した時は、なるべく早めにちょっとマッサージをしたり、マタニティスイミングなどをしたいと思いました。本日はありがとうございました。

(2014年1月31日)



■今月のエコチル先生

荒田尚子 先生

独立行政法人国立成育医療研究センター
周産期・母性センター母性内科医長
エコチル調査メディカルサポートセンター