

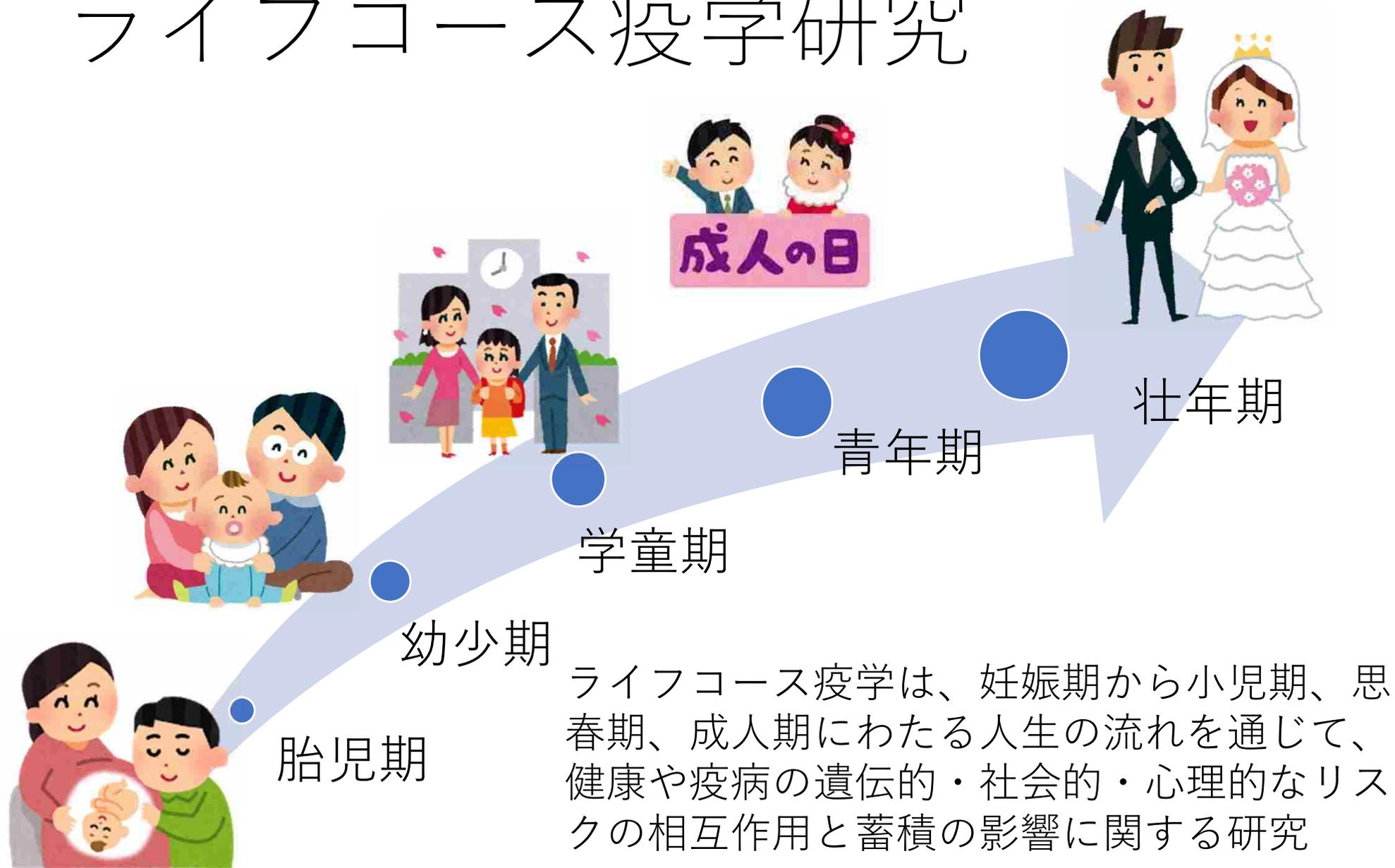


# エコチル調査研究成果紹介① 妊娠中の体重増加曲線

九州大学サブユニットセンター

森崎菜穂

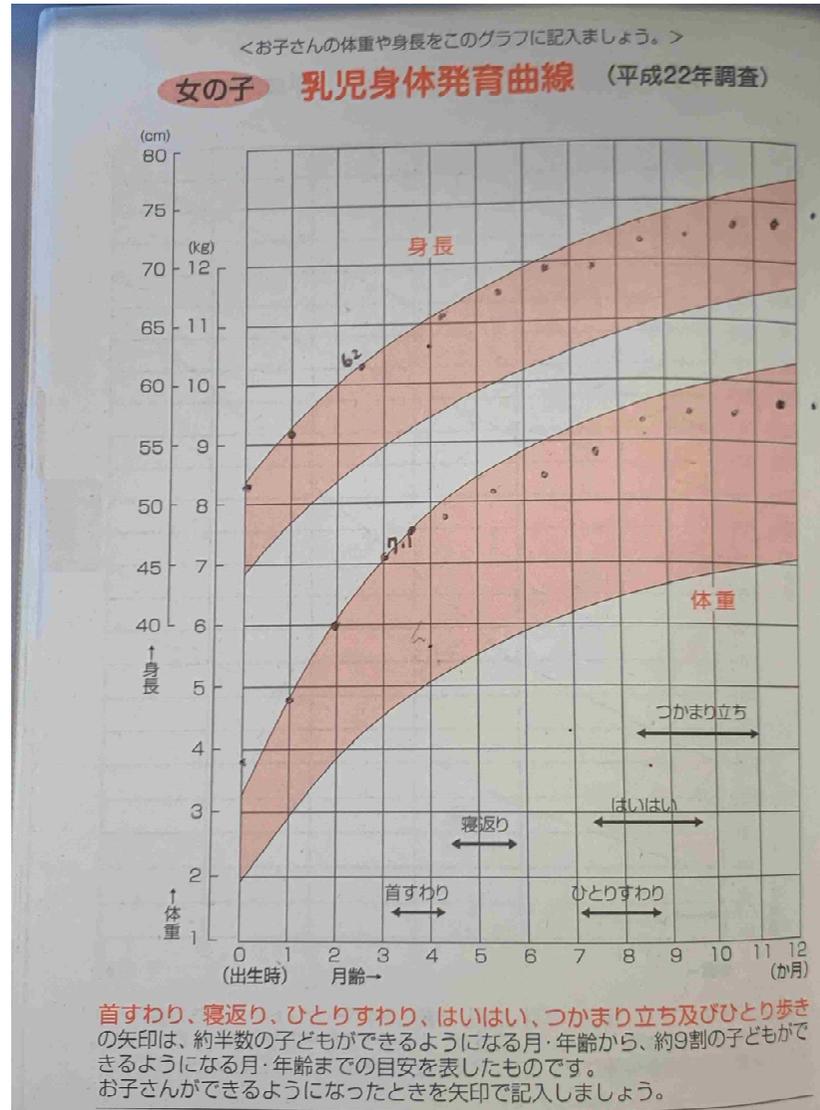
# ライフコース疫学研究



# 研究の動機



# 子どもには当たり前にある成長曲線



こまめに測ってはもらえるが、  
プロットできない妊婦の体重...

診察 月日	妊 週数	妊 日	子宮 底長	腹 囲	体重 妊娠前の体重 (kg)	血 圧	浮 腫	尿 蛋白	尿 糖
6/9	12	4	10 cm	81	58.2	107			
6/30	15	4	13	83	58.8	112	+	+	+
7/8	16	5	14	80	58.9	109	+	+	+
7/28	19	4	17	87	60.4	109	+	+	+
8/5	20	5	19	82	60.6	106	+	+	+
8/30	24	2 (7M)	22	86	62.3	100	+	+	+
9/20	27	2 (7M)	26	92	63.0	101	+	+	+
10/4	29	2 (8M)	26	92	64.2	111	+	+	+
10/18	31	2 (8M)	28	93	65.3	104	+	+	+
11/1	33	2 (9M)	31	95	66.4	105	+	+	+
11/13	35	0	30	96	67.2	109	+	+	+
11/26	36	6	32	98	68.1	108	+	+	+
12/3	37	6	33	98	69.5	109	+	+	+
12/10	38	6	34	100	70.3	106	+	+	+
12/17	39	6	33	100	71.0	106	+	+	+
/	-						+++	+++	+++

# 「妊産婦のための食生活指針」改定の概要（2021年3月）

## 背景

- 「妊産婦のための食生活指針」は、妊娠期及び授乳期における望ましい食生活の実現に向けて、平成18年2月に『『健やか親子21』推進検討会』で策定された。指針においては、何をどれだけ食べたらよいかをわかりやすくイラストで示した妊産婦のための食事バランスガイドや、妊娠期における望ましい体重増加量等を示している。
- 策定から約15年が経過し、健康や栄養・食生活に関する課題を含む、妊産婦を取り巻く社会状況等が変化していることから、令和元年度の調査研究事業\*の報告等を踏まえ、厚生労働省において指針の改定を行った。

\*令和元（2019）年度「妊産婦のための食生活指針の改定案作成および普及啓発に関する調査研究」（国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所）

## 改定の内容

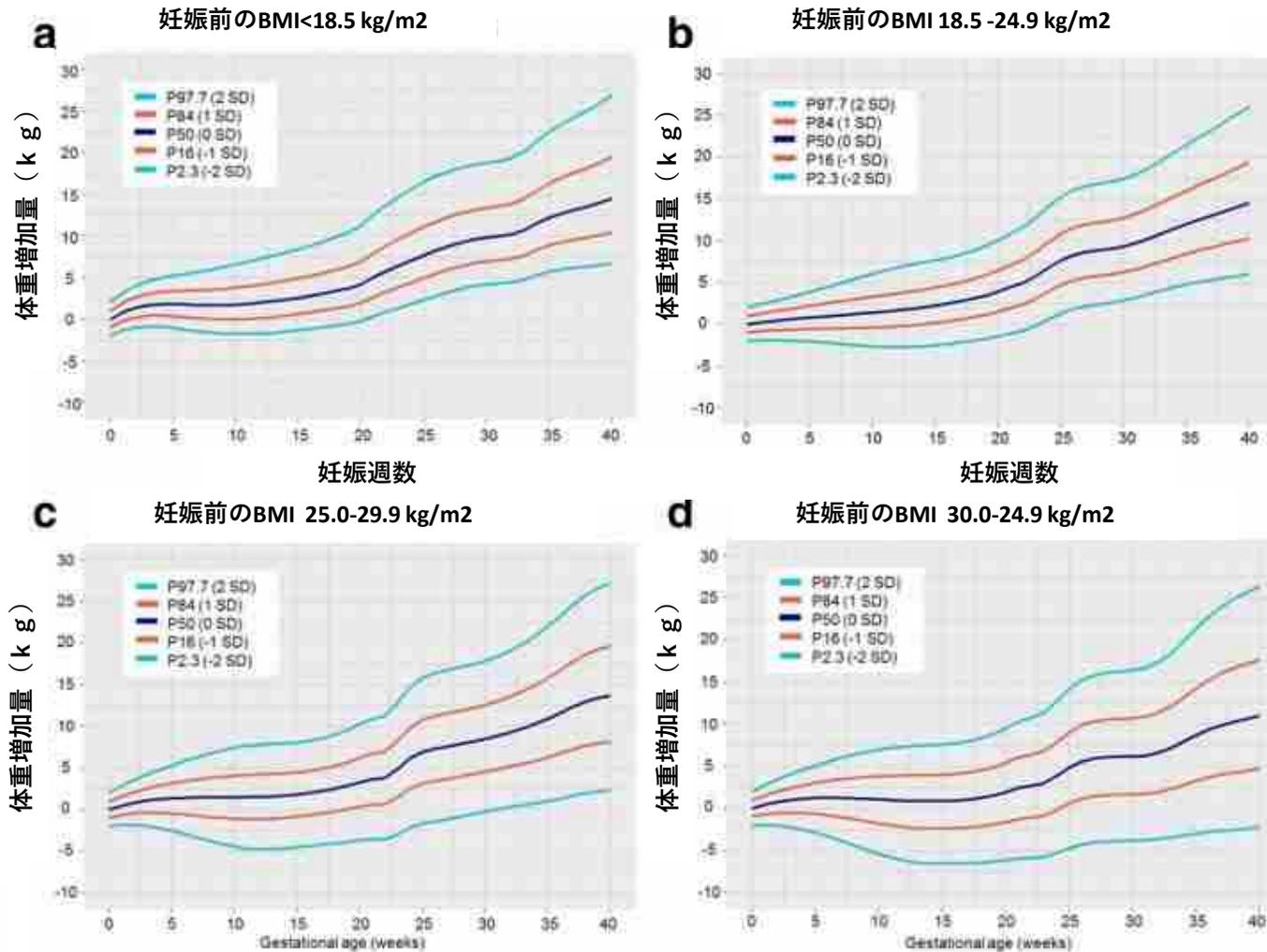
- 妊娠、出産、授乳等に当たっては、妊娠前からの健康なからだづくりや適切な食習慣の形成が重要である。このため、改定後の指針の対象には妊娠前の女性も含むこととし、名称を「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」とした。
- 改定後の指針は、妊娠前からの健康づくりや妊産婦に必要とされる食事内容とともに、妊産婦の生活全般、からだや心の健康にも配慮した、10項目から構成する。
- 妊娠期における望ましい体重増加量については、「妊娠中の体重増加指導の目安」（令和3年3月8日日本産科婦人科学会）を参考として提示する。

### 妊娠中の体重増加指導の目安\*

妊娠前の体格**		体重増加指導量の目安
低体重	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未満	7～10kg
肥満（2度以上）	30以上	個別対応 （上限5kgまでが目安）

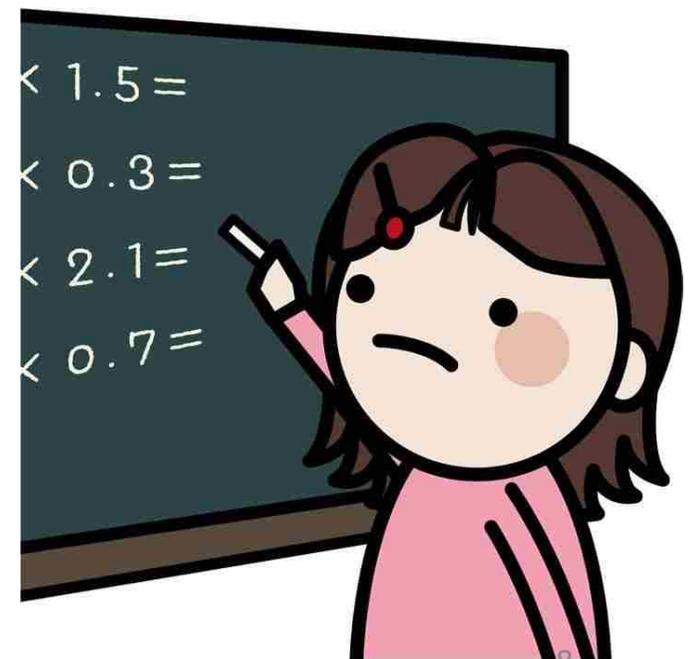
\* 「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分ではないと認識し、個人差を考慮したゆるやか指導心がける。」産婦人科診療ガイドライン編 2020 CQ 010より  
\*\* 体格分類は日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

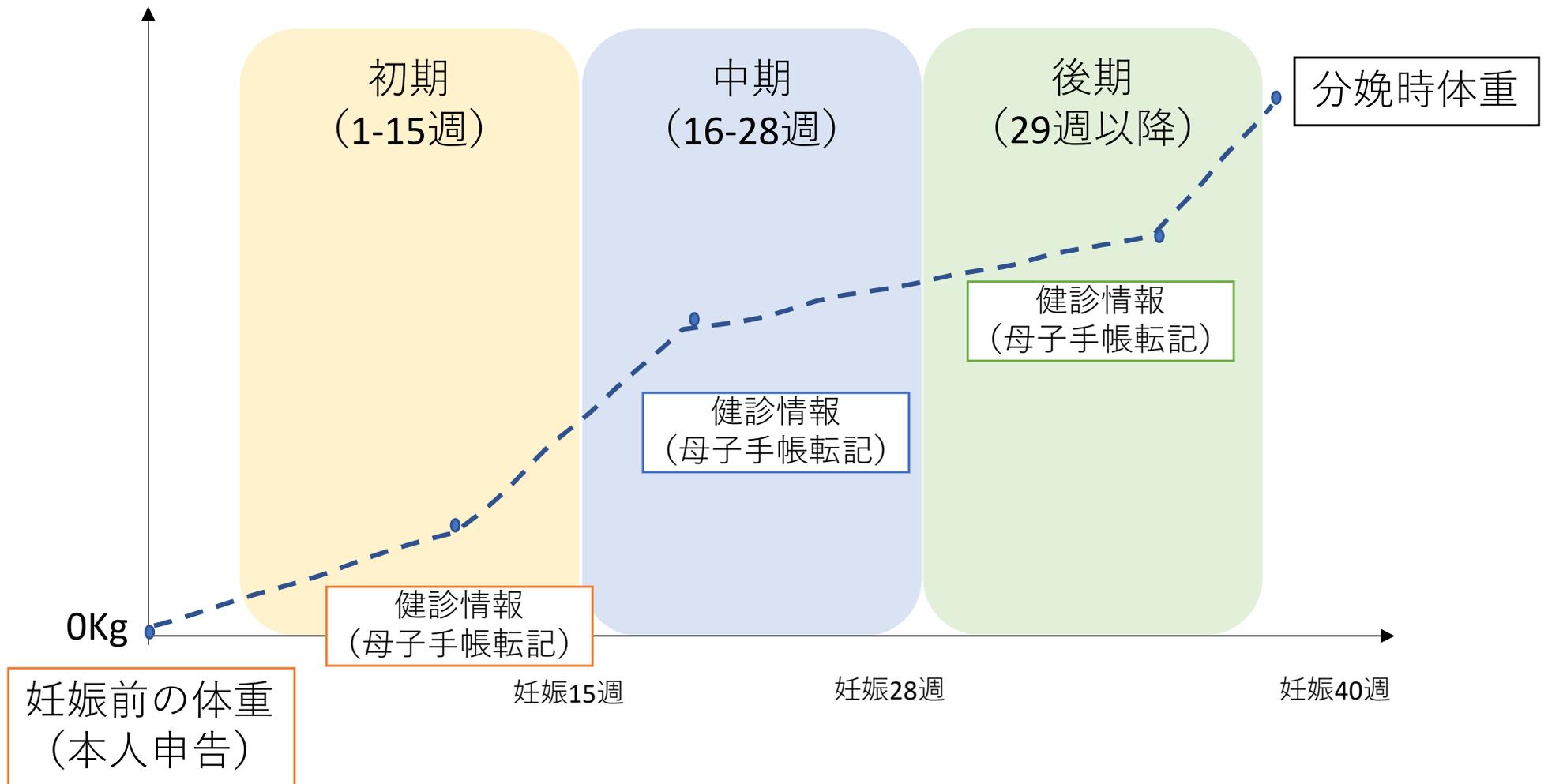
# 海外でも妊娠体重増加曲線作成の動き

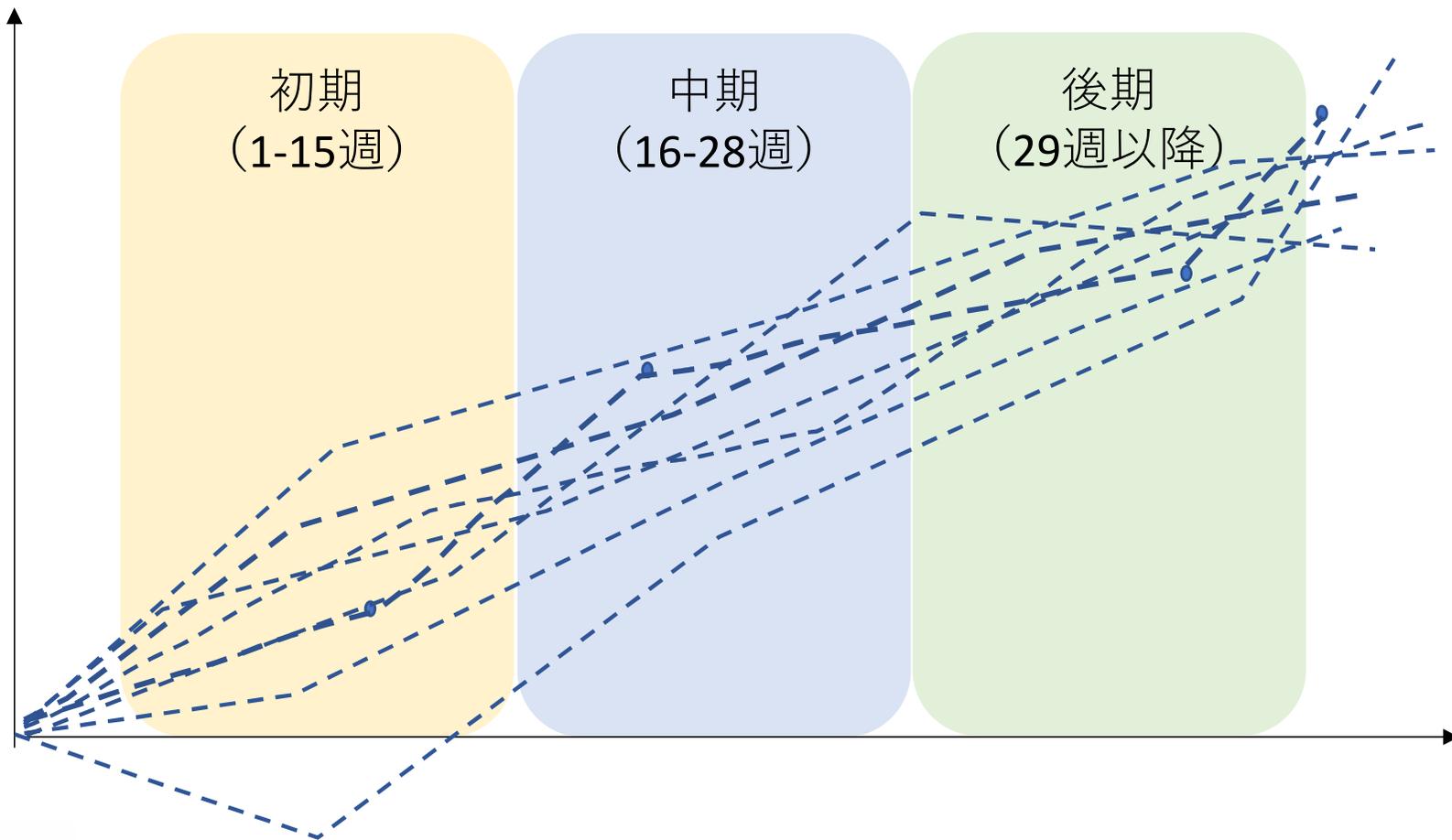


Santos et al. Gestational weight gain charts for different body mass index groups for women in Europe, North America, and Oceania. BMC Medicine 2018

# 作り方



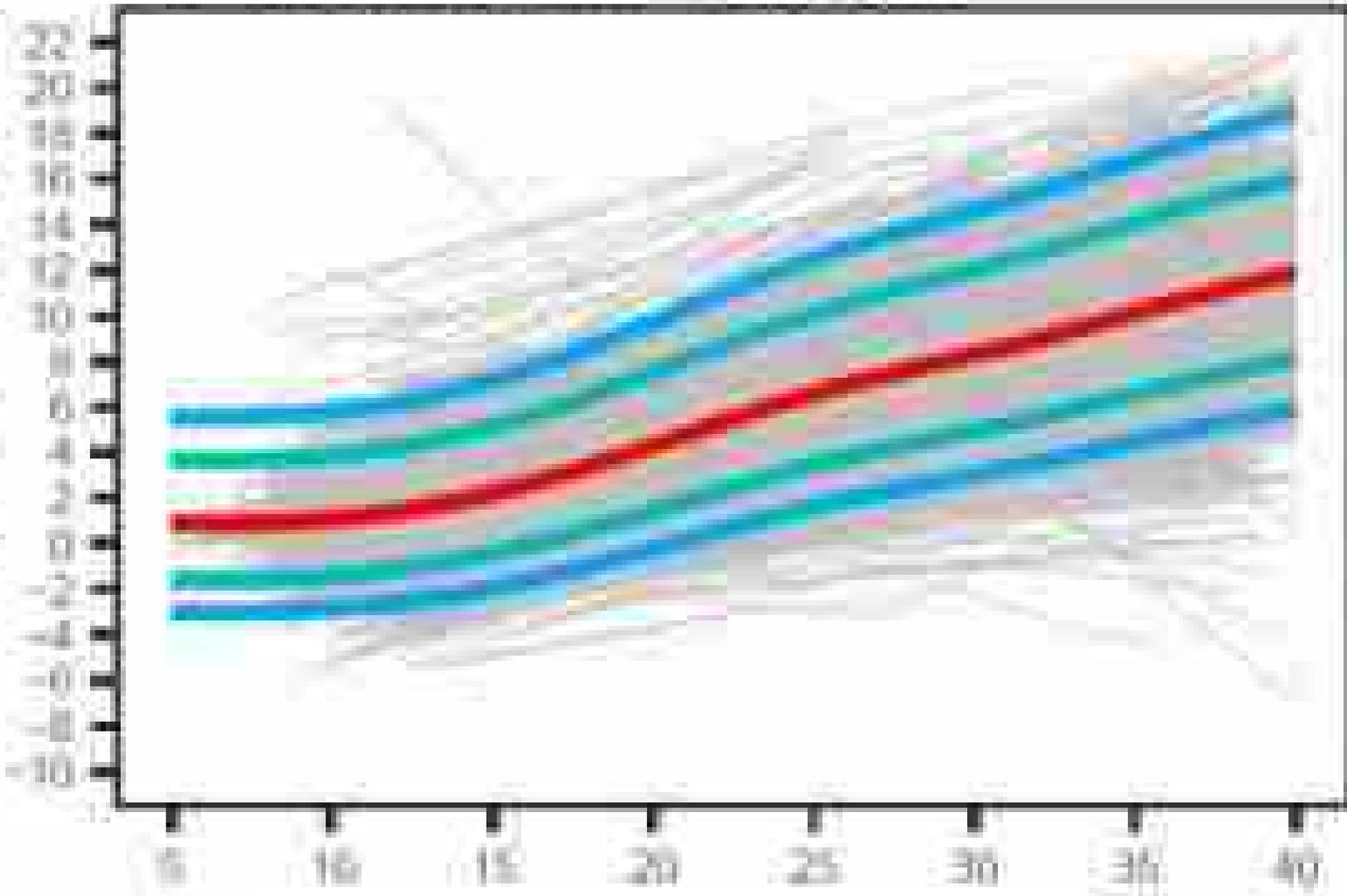




A

妊娠前のBMI <18.5 kg/m<sup>2</sup>

体重増加量(kg)



妊娠週数

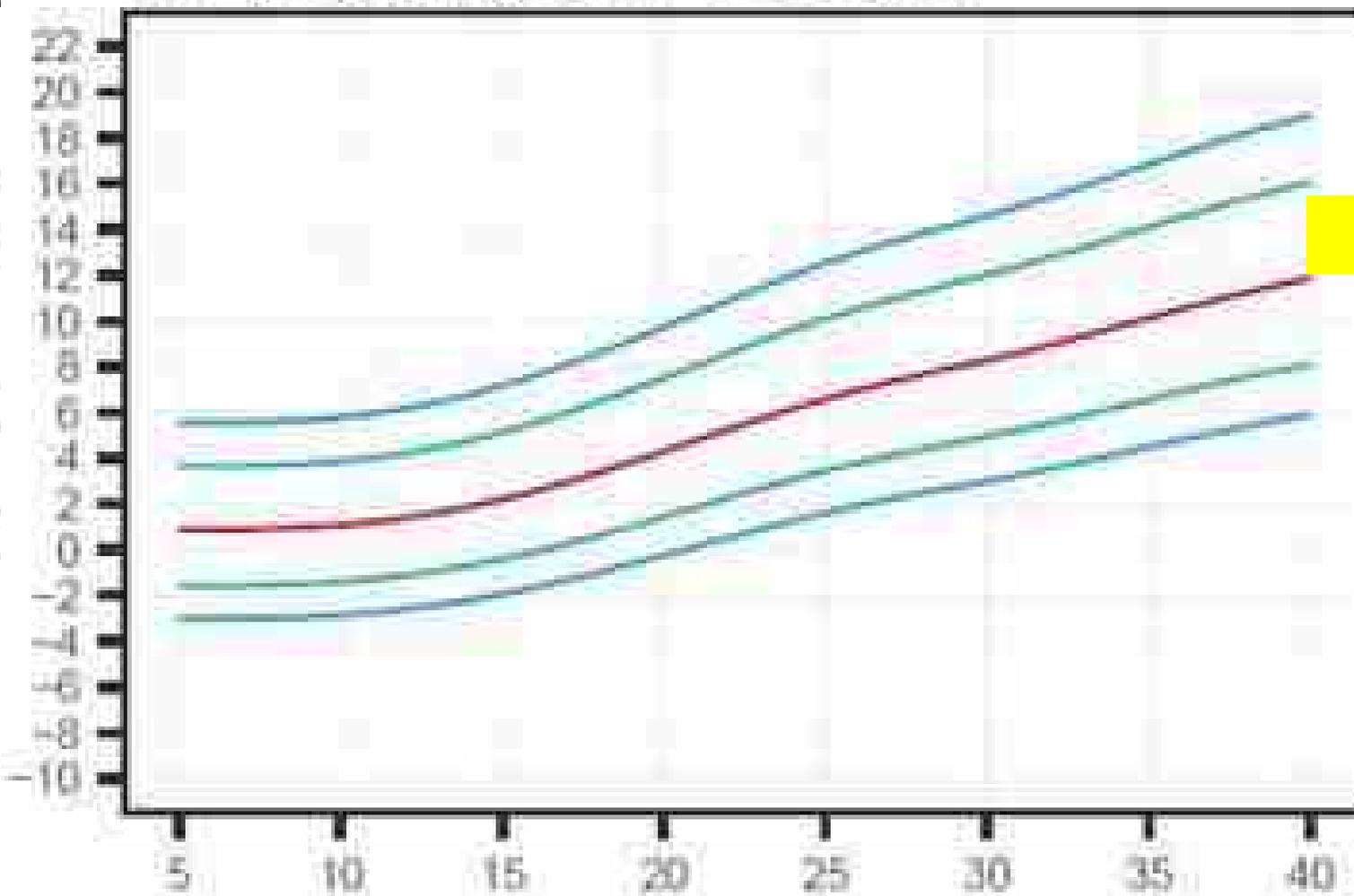
パーセンタイル

2.3th 10th 50th 90th 97.7th

# A

## 妊娠前のBMI <18.5 kg/m<sup>2</sup>

体重増加量(kg)



出産時の体重増加の目安

妊娠週数

パーセンタイル

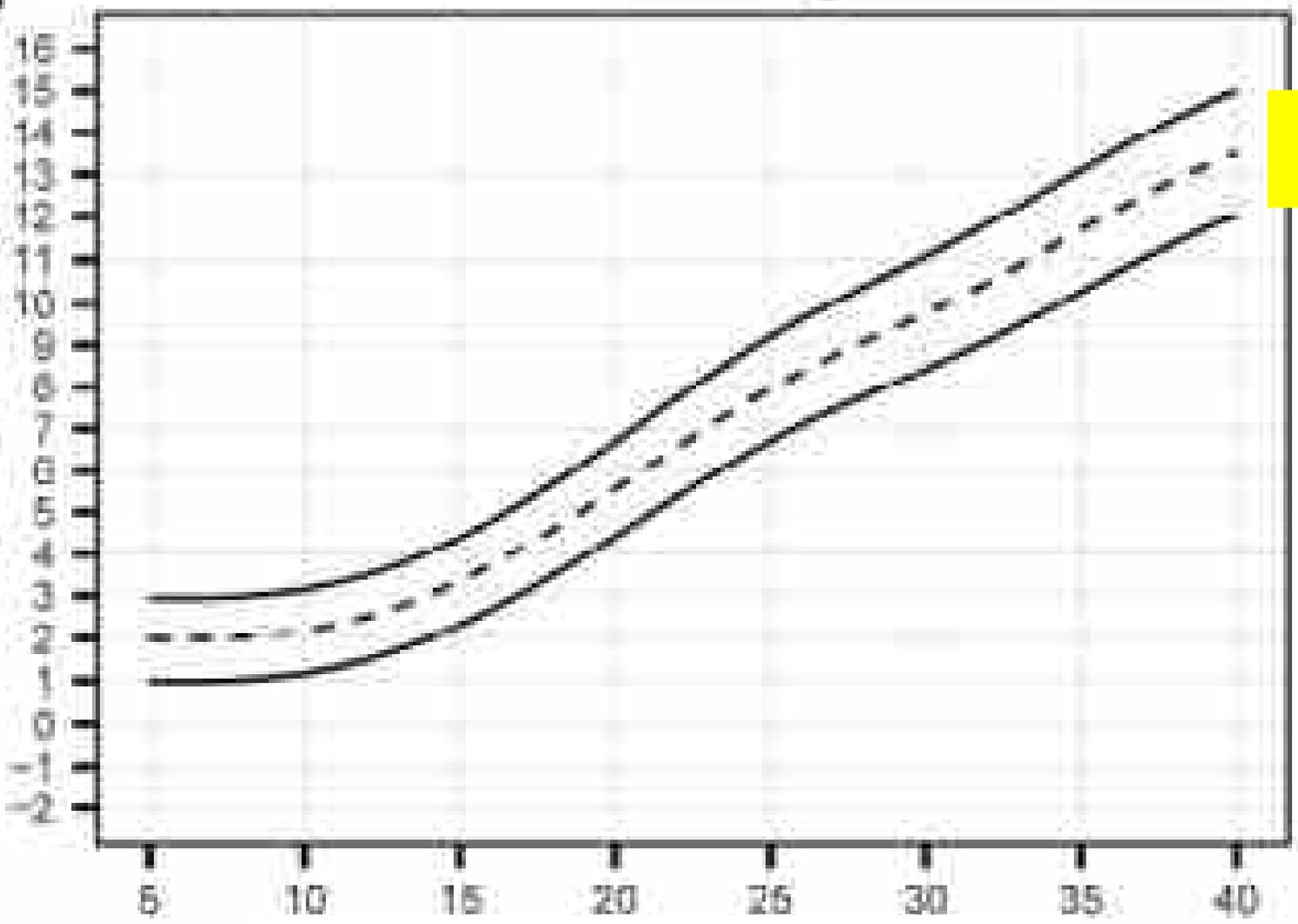
— 2.3th — 10th — 50th — 90th — 97.7th

(出典) 森崎菜穂、ピエバッシュ 他 J Epidemiology 2021

A

妊娠前のBMI < 18.5 kg/m<sup>2</sup>

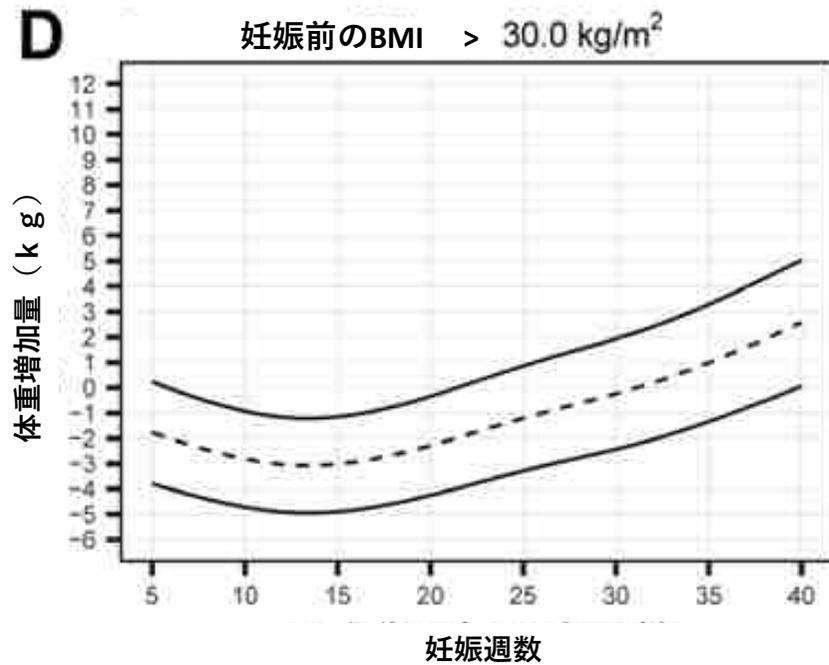
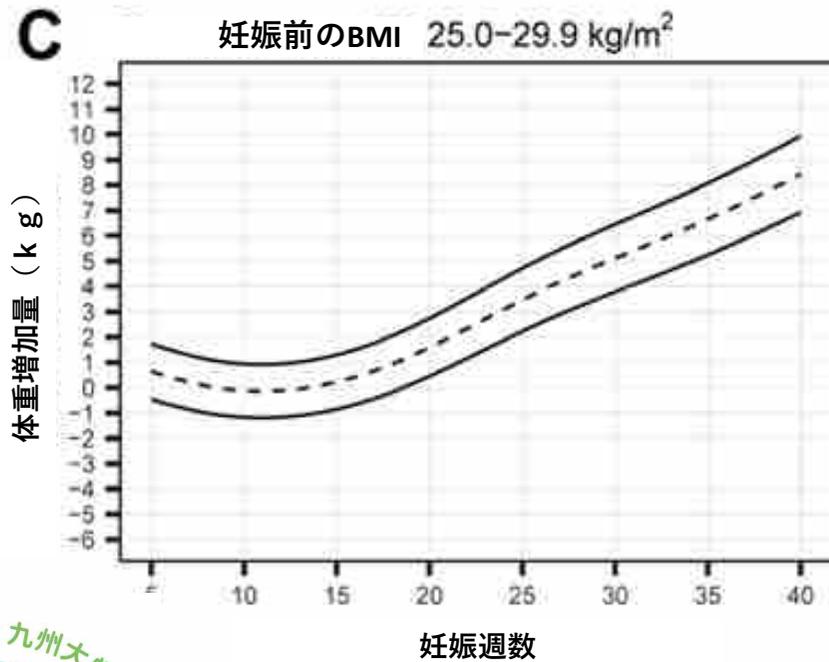
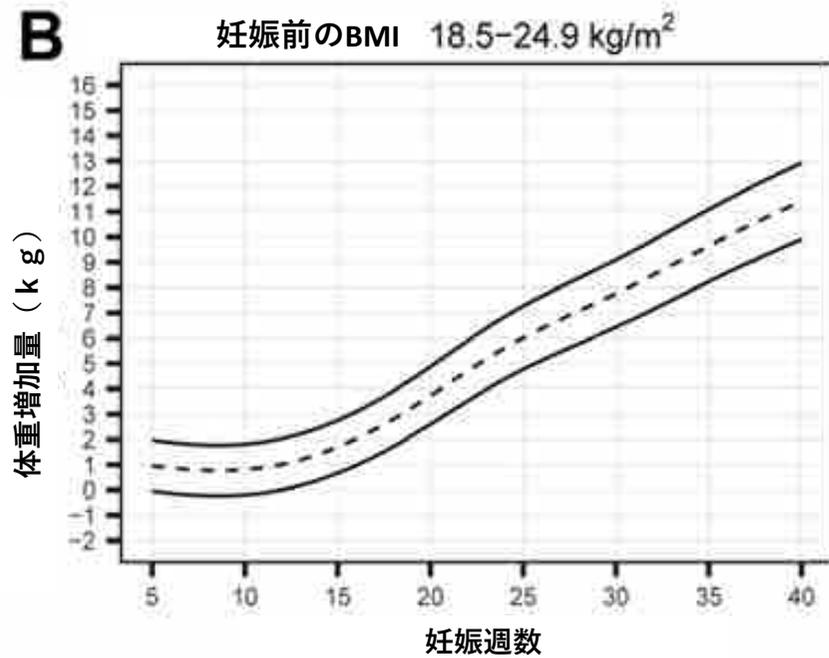
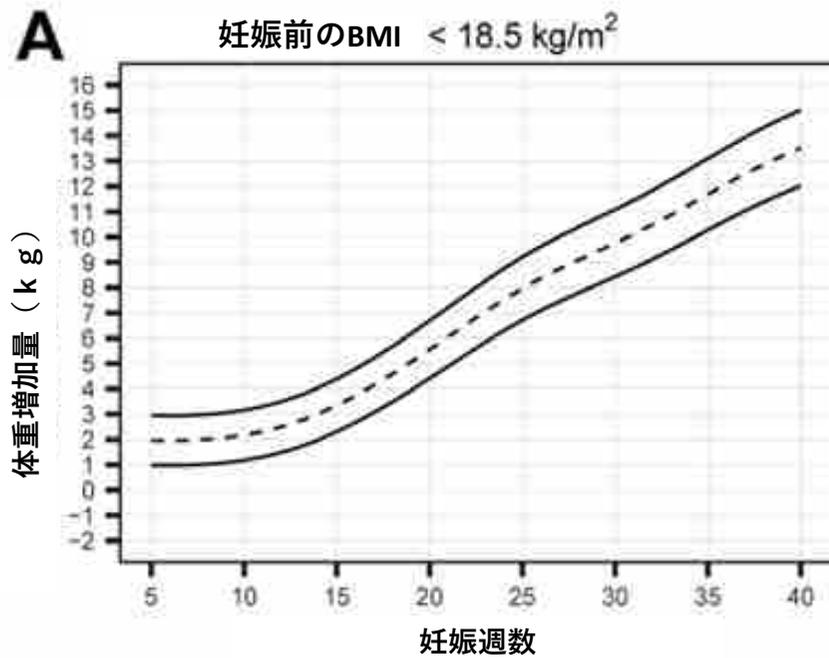
体重増加量(kg)



出産時の体重増加の目安

妊娠週数





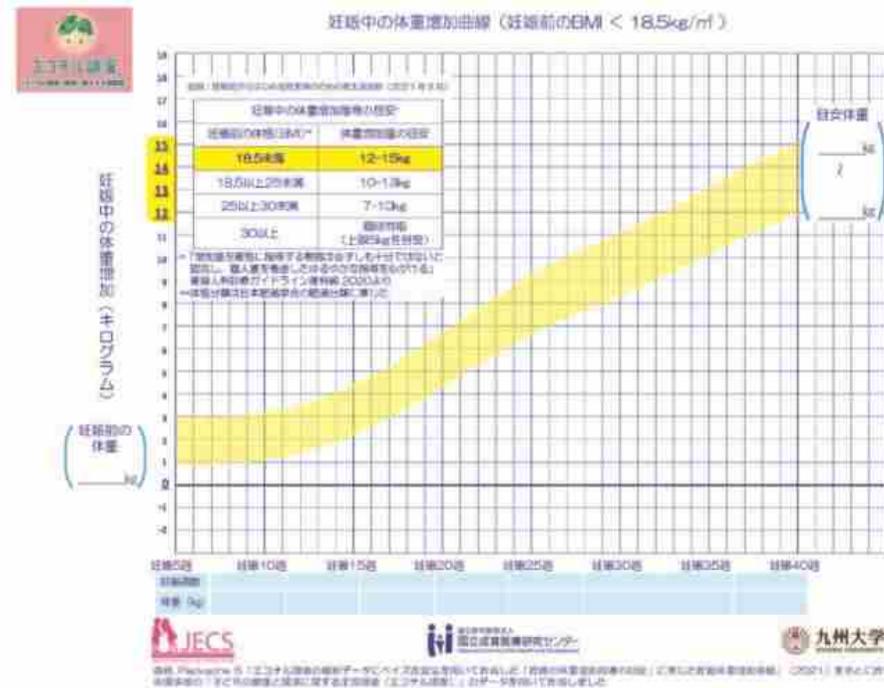
# 活用



## 10万人の妊婦健診情報から「妊娠中の体重増加曲線」を作成 妊娠中の体重管理の参考になることを期待

エコチル調査福岡ユニットセンター、国立成育医療研究センター社会医学研究部の 森崎菜穂部長らと九州大学 大学院 医学研究 保健学部門・産科婦人科の講師教授らの研究チームは、環境省の「子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）」の約10万人の妊婦の情報を用いて、日本人女性の妊娠週数別体重増加の分布、および現行の「妊娠中の体重増加の目安」を満たすために必要な妊娠週数別体重増加量を妊娠前体格別に算出しました。本研究の成果は、令和3年8月28日に医学分野の学術雑誌 *Journal of Epidemiology* (Online ahead of print) に発表されました。また、本学術論文の結果に基づいた「妊娠中の体重増加曲線」が国立成育医療研究センターのホームページに公開されました。

妊娠中の体重管理については、厚生労働省などから妊娠10ヶ月の出産直前の目安となる体重の数値が示されていますが、具体的に何週にどの程度の体重増加が望ましいかについての参考になる妊娠週数ごとの体重増加値は今までありませんでした。これら結果は、妊婦自身や医療従事者が、妊娠中の体重管理を行うのに役立つ資料になると期待されます。



国立成育医療研究  
センターホームページ



お知らせ

2021/09/28 ▶ 妊娠前体格別「妊娠中の体重増加曲線」のダウンロードはこちらへ [▶](#)

環境省の「子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)」のデータを用いて作成しました

クリック！



