

- 長田先生、最近気になる妊婦さんの健康問題について伺います。最近、低体重で生まれる赤ちゃんが増えている、とのことですが、現実にはどうなのですか。

平均出生時体重でみると、1970年代には男の赤ちゃんで3200グラム、女の赤ちゃんで3100グラムだったものが、少しずつ下がって2002年では女の赤ちゃんは3000グラムを切っています。妊娠週数にかかわらず出生時体重が2500グラム未満の赤ちゃんを「低出生体重児」といいますが、この低出生体重児の割合が、2002年では女の赤ちゃんの10%を占めています。この割合は世界的に高レベルであり、先進国間では日本が突出しています。経済的に豊かになり食糧が豊富なのにやせている女性が増え、赤ちゃんも小さくなっているのです。

- 若いころはやせているほうがきれいに見えると考え、友達同士できそってダイエットしたりしますよね。

若い女性向けのファッション雑誌のモデルさんたちは皆さんとてもやせています。テレビで活躍する歌手のグループも背が高くてやせている人がほとんどです。それに、男性側も、女性はやせているほうがいいと思いがちです。そのような社会の目が若い女性に『太ってはいけない、やせたい』と思わせるのかもしれない。しかし、妊娠すると当然、お腹の中の赤ちゃんが育つための栄養が必要になります。本来は妊娠していない時期と比較してより多くのカロリーが必要なのですが、最近の調査では、妊娠しても妊娠していない時と同じカロリーしか取っていないお母さんも多いのです。

- 「小さく生んで大きく育てる」のが、お母さんが出産の時に楽だと聞きましたが。

たしかに、戦中戦後の食糧難の時代を経て、高度経済成長期になると『赤ちゃんの分と二人分食べて栄養をつけなさい』を周囲がたくさん食べさせた時代がありました。しかし、妊婦の肥満は妊娠高血圧症のリスクにつながるので、あまり太るのはよくない、ということで、こんどは産科医が妊婦さんに『体重を増やさないように』と注意するようになったのです。その結果、こんどは逆に『妊娠中に体重を増やしてはいけない』という認識が広がりました。じっさい、赤ちゃんが小さいとお産は比較的楽です。お産にかかる時間も昔と比べると早くなっています。

ー **すると、赤ちゃんが小さいほうがやはりいいような気がしますが。**

ところが、最近『成人病胎児期発症説』という新しい説が報告されるようになってきました。これは、胎児期の栄養不足や環境汚染の影響が出生後成長してから成人病を含むさまざまな疾患を引き起こす原因となっている、という説です。

ー **不思議な話ですね。**

そうですね。有名な例では、戦時中、ナチスがオランダを占領した際、オランダの一部の地域で食糧配給を極端に少なくしたために当時妊娠中だった女性が栄養失調状態になり、そのお母さんたちから生まれた子供たちが成長後、高血圧や糖尿病などさまざまな成人病をほかのグループの人たちよりも多く発症した、という『オランダの飢餓の冬』事件があります。このような極端な例でなくても、胎児期の栄養はその後の成長に大きな影響を与えると考えられます。

ー **どうすれば赤ちゃんの低体重を防ぐことができますか。**

若いうちから、健康な食生活を心がけるのが一番です。子どもの頃から、朝、昼、晩、野菜、肉、魚などさまざまな食物をバランスよく定期的に食べる習慣をつけておかなければなりません。最近、女性のカルシウム不足が深刻だと感じています。成人女性では一日600ミリグラム必要とされていますが、実際には20代で平均440ミリグラム、30代で464ミリグラムしか摂取していないと報告されています。『いざとなったらサプリメントで補えばいい』と安易に考えないことが大切です。サプリメントである程度は補えても、サプリメントはあくまでも補

助にしかありません。

ー ほかにも、妊婦さんにアドバイスがありましたらお願いします。

そうですね。最近のお母さんの傾向として、雑誌や本に書いてある内容と自分や赤ちゃんの状態が違っているととても心配する方が多いようです。雑誌や本に書いてあるのはあくまでも平均的なことですので、それと違うからといってすぐに心配するようなことになるとは限りません。ゆったりと構えることがお母さん自身にも、赤ちゃんにも大切ではないでしょうか。

ー 本日は貴重なお話をありがとうございました。やせ過ぎはよくないのだ、ということを知っている人が多くいる必要がありますね。

(2011年12月22日)



■今月のエコチル先生

長田久夫 先生

千葉大学医学部附属病院
周産期母性科診療教授