

おしえて！エコチル先生、今回は、お母さんにも赤ちゃんにもとても大切な、出産前後の時期の健康問題にお詳しい、国立成育医療研究センター周産期診療部の産科医長、渡邊典芳先生に、最近の妊婦さんの健康問題についてお話を伺いました。

ー 最近、妊婦さんの「やせ」の問題がしばしば聞かれますが、実際はどうなのですか。

社会全体が貧しかったころは、栄養状態が不良な人もたくさんいたので、妊婦さんが気兼ねなく栄養を取れるように『赤ちゃんの分も食べなければ』と周りが食事を余分に食べさせたのです。

しかし、戦後の高度経済成長期に、すでに多くの方が十分な栄養を取れているにもかかわらず妊婦さんが食事をとり過ぎ、体重が増えすぎる傾向があったため、今度は医師や保健師など、医療側のスタッフが「あまり太らないように」と指導するようになりました。そのため、「小さく生んで大きく育てる」というような考え方が主流になり、お母さんたちがあまり体重を増やさないよう注意するようになりました。赤ちゃんが小さい方が、出産のときのお母さんの負担が少なくて済むのです。

ところが今度は、お母さんが妊娠中にあまり食事を摂らなくなり、胎児が十分に成長できず、出生時の体重が少なくなる、という問題が見られるようになりました。それで、最近は妊娠中もちゃんと食事を摂るように、太り過ぎを気にし過ぎて食事制限をしないように、と指導されるようになっています。

ー 赤ちゃんの出生時の体重が少ない、つまり赤ちゃんが小さく生まれる、というのは最近よく聞きますね。

出生時体重が2500グラム未満を『低出生体重』といいます。低出生体重児の割合が近年増えているのです。お母さんは、妊娠前と比べ

て妊娠中に8~10キログラム増えるのが理想です。太り過ぎもいけません。妊娠しているのに体重が増えない、というのも問題ですので、お腹の中の赤ちゃんの健やかな発達を考えて、バランスよく栄養を摂ってほしいですね。

- 一方、最近女性の初産年齢が上がり、昨年、初産の平均年齢が30歳を過ぎました。妊婦さんの高齢化による問題にはどのようなものがあるのでしょうか。

母親の年齢と新生児が合併症を持つ割合は比例しています。母親が高齢になるほど、早産や妊娠のさまざまな異常が増えていきます。以前は『高齢出産』は30歳以上でしたが、現在は35歳以上であると定義されています。また最近では世界的に40歳以上が妊娠・出産のもう一段階上のハイリスク集団と考えられています。すべての妊娠合併症は母体の年齢によるリスクと関連します。代表的な合併症である妊娠糖尿病もそのひとつです。

もともと、おなかの中の赤ちゃんを育てるために妊娠すると母親は軽い糖尿病のような状態になるのですが、その程度の大きい妊婦さんにおいては母児の合併症の頻度が増加することが、最近アメリカで行われた2万人規模の研究で明らかになりました。この研究によると、帝王切開術・巨大児出生といった異常分娩の頻度が、血糖の状態と比例して増加することが分かりました。妊婦の高齢化は、このような妊婦糖尿病の発症リスクを上昇させるのです。また、妊娠中に「妊娠糖尿病」と診断された女性は生涯の中で糖尿病を発症するリスクが高いことが以前から指摘されています。

母児に重大な影響を起こしうる「妊娠高血圧症候群」も母体の高年齢が重要なリスク因子であるとされます。妊娠中に初めて発症した高血圧・蛋白尿を主な症状としますが、胎盤がお産の前にはがれたり（常位胎盤早期剥離）、胎児発育遅延の原因になる重篤な疾患です。

- そのほかにはどのような健康影響がありますか。

世界的に現在注目されているのは『胎児期生活習慣病起源説』という説です。胎児期の子宮内での影響が、生まれて、その後成長してからいわゆる生活習慣病という結果として現れる、という説です。現在増加している、低出生体重で生まれた子どもたちがどのような疾患をその後持

つかが注目されています。

国立成育医療研究センターでも2000人規模の追跡調査を3年前に始めました。最近、小児メタボ、と言われるような、子どものうちからⅡ型糖尿病や高血圧などの生活習慣病を発症する子どもが増えており、胎児期の状態がどれくらいその後の健康に影響しているのか、早急に明らかにする必要があると考えています。この追跡調査は、アンケート調査および対面診察での調査で行い、生活習慣病を中心に様々な子どもの発達や疾患発症への影響を検討していく予定です。

ー ほかに、妊婦さんに特に気を付けてほしいことはありますか。

感染症に気を付けてほしいですね。たとえば妊婦さんが風疹にかかると、お子さんに『先天性風疹症候群』といって、難聴・白内障・心疾患を発症したり、精神や体の発達に障害が出る場合があります。風疹は、ワクチンの接種で予防することが可能であるため、妊娠する前のケアが大事なのです。国立成育医療研究センターに来られる妊婦さんのうち、10%程度の方が、抗体が少ないため「要ワクチン接種」と診断されています。ワクチンは抗体を持っている場合でも、接種して悪影響が出ることはありません。感染歴・ワクチン接種歴が不明な場合には、妊娠前のワクチン接種・抗体検査をおすすめします。

ー なるほど。「抗体がまだあるから大丈夫」と思わずに、妊娠を考えるならとりあえずワクチンを打っておいたほうが安心ですね。他にはどんな感染症に気を付けたらいいですか。

あまり知られていないのですが、最近心配なのは『サイトメガロウィルス』というウィルスです。このウィルスに妊娠中に感染すると、胎内感染により生まれてくる赤ちゃんが難聴や小頭症になる可能性があります。

このウィルスは子どもの唾液やおしっこに存在していて、昔は子ども同士が接触することで抗体を獲得しあっていたのです。しかし日本の家族が核家族化し、少子化も加わり、生活スタイルが変化してきて、子どもの内にたくさんの他の子どもたちと接触する、という機会が減りました。その結果、抗体を獲得する機会がないままに大人になり、妊娠して初めてウィルスに感染する、という人も増えてきたのです。第一子を出産してその子の唾液やおしっこに触れ、第二子を妊娠するとその第二子

がサイトメガロウィルスに感染してしまうことがあります。このウィルスの厄介なところは、抗体があるから大丈夫とはならない点です。

現在、サイトメガロウィルスに対するワクチンはありません。このため妊娠中のサイトメガロウィルス感染を防ぐには、手洗いを頻繁にかつ十分行うことが重要です。

- 子どもの体液から感染するとは、困ったものですね。他の感染症を防ぐためにも、手洗いは大切だということがわかりました。さて、先生がエコチル調査に期待することをお聞かせください。

日本で、これほど大規模な母児の追跡調査は初めてです。現在妊娠中の管理における様々な基準は、欧米でのデータが元になっており、人種や生活様式が異なる日本には当てはまらないケースもあります。エコチル調査によって、日本の妊婦さんや赤ちゃんのためのオリジナルのデータが集まり、日本の母児のための対策がより正確に取られるようになるのではないかと期待しています

- 日本のお母さんと子どもたちによる、日本のお母さんと子どもたちのための調査ですね。ぜひ多くの人に協力していただきたいと思います。本日はありがとうございました。

(2014年10月31日)



■今月のエコチル先生

渡邊典芳 先生

独立行政法人国立成育医療研究センター
周産期診療部産科 医長
エコチル調査メディカルサポートセンター
プロジェクトリーダー