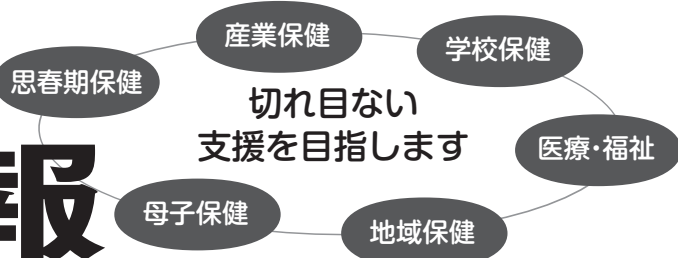




WEB版もあります
左記QRからどうぞ！



2021年(令和3年)11月1日発行

JFPA® 一般社団法人
日本家族計画協会

〒162-0843 東京都新宿区市谷田町1-10 保健会館新館
電話03(3269)4727 FAX03(3267)2658 https://www.jfpa.or.jp

ドーハッド
DOHaD説に基づいた

長崎県こども家庭課にインタビュー！

妊婦の体重管理と低出生体重児予防の啓発

長崎県では2020年度より、母子健康手帳（別冊）にDOHaD説に関する解説を盛り込み、母親の体重管理と低出生体重児について啓発する取り組みが始まりました。2019年度九州地区母子保健事業研修会（共催＝本会、大分県、後援＝厚労省他）での、福島県立医科大学特任教授福岡秀興氏の講演がきっかけとなったものです。今回、この

取り組みについて、長崎県こども家庭課母子保健班 原田あゆみ氏にお話を伺ったので、ご紹介します。

●DOHaD説とは…Developmental Origins of Health and Diseaseの略。将来の生活習慣病の素因が受精時から生後早期の間に、遺伝子と環境の相互関連で形成されるという理論。

妊娠中の適正な体重増加を呼び掛ける 県による母子を守る取り組み

「別冊」に盛り込んだきっかけは？

2019年に、大分県で開催された九州地区母子保健事業研修会で、福岡秀興先生の講演「妊娠中の体重抑制が胎児・出生児にもたらす影響」を聞いたのがきっかけでした。それまで低出生体重児の出生と妊婦の体重抑制に関する話をあまり耳にしたことがありませんでしたので、大きな衝撃を受けました。私自身も妊娠・出産をした経験から、妊婦さんと赤ちゃんの健康についてどうにかしたいと考えていたところでした。そのまま研修会の直後に先生に直接連絡を取り、お話を聞かせていただきました。

低出生体重児や妊婦の体重に関する内容は、母子健康手帳にもそれぞれ記載されていますが、妊婦さんが目にする資料や教材の中で両者を結び付けて情報提供しているものはなかなか見当たらなかったと思います。

そこで、長崎県として何かできないか…と可能性を探したときに、県で毎年作成している「母子健康手帳（別冊）」を通じての啓発に思い至り、上司に相談し、盛り込むことになりました。

なぜ「別冊」を選んだのでしょうか？

母子健康手帳と一緒に挟んで持っていてもらうということが何より大事だと思いました。そうすることで、妊婦さんにもそのパートナーにも目を通してもらえます。せっかくの情報も、別々に管理されてしまうと何かなんだか分からなくなるので、サイズも渡すタイミングも母子健康手帳と同じであるのがよいと考えました。

内容はどのように厳選しましたか？

読み通してもらえよう1ページに収まる情報量に絞り込み、正しい情報が伝えられるよう工夫しました。また、脅しのメッセージになってしまうのはどうして

も嫌でした。妊娠中につわりがひどいと、どうやっても体重が増えづらいことはありますし、赤ちゃんも、多胎であったり基礎疾患があったりすることで小さく産まれてしまうことはあります。妊婦さんを傷つけるようなことはしたくないと思っていました。

そこで、自分の健康志向の中で妊娠中の体重管理についての正しい知識と、妊婦さんたちにそんなに負荷がなく「今の体型に沿った体重があるんだよ」「抑制することによるデメリットがあるんだよ」という情報を、正しく伝えられるよう、福岡先生と相談しながら決めました。

長崎県「母子健康手帳（別冊）」DOHaD説に関する啓発ページ

母子健康手帳の副読本という位置付けで、妊娠・出産における健康管理上の留意点、県内で受けられる各種検査や公的な助成に関する情報がまとめられている。中核市を除く県内の市町村で母子健康手帳交付時に配られる。2019年度九州地区母子保健事業研修会（共催＝本会、大分県）を機に、DOHaD説に基づいて妊娠中の体重増加の重要性、低出生体重児に関する情報等が掲載される。また、妊婦を過度に不安にさせないよう、もし小さく産まれた場合も適切な医療を受けることで子どもを元気に育てられることにも触れている。

一緒に命を育む意識を大切に 妊娠中の変化を妊婦もパートナーも受けとめて

妊婦さんたちの体重管理についてどのような問題意識を？

長崎県として目立った統計があったわけではないのですが、健康日本21において思春期の痩せが指摘されていますし、国民健康・栄養調査でも、20代女性の約2割、30代では1割強と高い割合で痩せの方（BMI 18.5未満）がいて示されています（参考：令和元年では20代 20.7%、30代 16.4%）。

これらの方々は妊娠適齢期であっても、ダイエットをされていたり、自身の美意識の高さゆえに体重抑制へとつながったりしているのでは…という問題意識を私自身持っていました。

こういった食事制限や美意識などは、子どものころからの生活習慣も含め、全体的な視野に立って改善していかないといけないと感じています。しかしながら、低出生体重児の原因の一つである痩せの女性はどうしてもいらっしゃいますし、正産産でも小さく産まれてしまうお子さんはもちろんいらっしゃいます。予防・啓発のためには、体重増加の重要性を知識として持っておいて、妊娠中に適切な体重増加に向けて生活を見直す、行動化できるというのがとても大事だと考えています。

私も第一子を出産した際に「小さく産んで大きく育てよう」と周りから言われた経験がありましたし、当時はDOHaD説のような適切な体重増加に関する知識を知りませんでした。

確かに、赤ちゃんが大きくなると難産になりやすいということもありますので、「出産が大変だよ」と言われたりすると、妊婦さんたちも、そのリスクの方に目が行ってしまいがちなかなと感じます。

今なお、妊婦さんたちに「小さく産んで…」と伝えてしまうシーンがあるようですし、産科医療機関によってはリスクが伴うことから、どちらかというと体重増加による合併症のほうに注意が向けられたり、というのがあるようです。

ただ、妊婦さんと赤ちゃんの健やかな出産と成長を考えると、適正体重について正しい情報を伝えることはとても大事だと思います。

親となる男性の方々にメッセージはありますか？

外観を気にされる妊婦さんがいるからこそ、そのパートナーが「太ったんじゃない？」「体型が戻らない」などの心ないことを言うってしまうのは、本当に良くないことだと思います。

男性にも妊婦さんと赤ちゃんの健康に関する正しい知識を持って、「一緒に命を育んでいる」という意識で妊娠中の変化を尊重してほしいと思います。

妊娠をしたら、妊婦さんも、そのパートナーも、共にその変化を楽しみながら赤ちゃんを育ていけるようになるといいですね。

今後の展望をお聞かせいただけますか？

今後も、県主催の研修会などを通じて、県内の専門職の方々が継続的にDOHaD説に関する知識を得られる機会を設けていきたいと思ひますし、九州地区の母子保健担当者へも情報提供をして、伝え広めていきたいと考えています。

そして、長い視点に立って、「妊娠したら適正に体重を増やしていく必要がある」という考え方が当たり前のものとして一般の方々に浸透させるというのが、目指すべき方向性なのだと思います。

母親の健康は子の一生を左右する

福島県立医科大学特任教授 福岡 秀興

小さく産まれた児は、心疾患、糖尿病、肥満などさまざまな生活習慣病の起こりやすいことが分かっています。受精から胎児期、乳幼児期という本格的な発育環境こそが、一生の健康を左右するのです。「小さく産んで大きく育てる」のは大変な誤りと言えます。

小さく産まれる原因の一つに、母親の痩せや栄養不足が挙げられます。一方、小さく産まれた赤ちゃんでも、医療は大きく進歩しており元気に健康に育つようになっています。お母さんには、不安にさせない言葉かけや適切な支援を、ぜひお願いいたします。



裏面に関連教材をご紹介します！



本会の「教材・備品カタログ」を無料で差し上げます。ご希望の方は FAX03-3267-2658 またはHPにて。

JFPA「メルマガ会員」募集中！

あなたの保健指導に役立つ情報を定期的にお届けします。



新作!
健康メモ

あなたとあかちゃんの

すくすくライフ

表

あなたと
あかちゃんの
すくすくライフ

お母さんの健康はあかちゃんの将来につながっています。妊娠中は体型や体重が増えることを気にしすぎず、十分な栄養をとりましょう。



バランスのいい食事

妊娠中と授乳中は、妊娠前よりも多くの栄養素をとる必要があります。妊娠前より食べる量を増やしましょう。分食しても大丈夫です。



memo

監修: 福島県立医科大学特任教授(産婦人科) 福岡秀興

適正な体重増加量を知ろう!

健康なあかちゃんを産むには、適切な体重増加が必要です。お母さんの体重増加は栄養をどれだけとっているかの目安になるため、医師と相談しながら無理なく体重を増やしていきましょう。

妊娠前の身長と体重は?

体重 kg 50kg
身長 m 155cm → 1.55m

増やす体重の目安を調べましょう!

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

50(kg) ÷ 1.55(m) ÷ 1.55(m) = 20.8 → +10~13kg増やしましょう

あなたの結果は...

妊娠前の体重 kg 目標体重は...

18.4より小さい人 kg +12~15kg → kg
18.5~24.9の人 kg +10~13kg → kg
25.0~29.9の人 kg +7~10kg → kg
30.0より大きい人は、医師に相談しましょう

妊娠中のやせすぎには要注意!

妊娠前から栄養不足だと、あかちゃんは少ない栄養で生まれるよう体質が変わってしまい、太りやすくなったり、将来糖尿病や高血圧、腎臓疾患等の生活習慣病を発症するリスクが高くなったりします。

もしあかちゃんが小さく産まれても...
医療の進歩によって元気に育てることは十分可能です。
栄養をしっかりとって、元気なあかちゃんを産んでいきましょう。

おなかのあかちゃんがすくすく育つために、何が大事かを一緒に考えていきましょう。
多くの研究で、栄養の重要性がより深く分かってきました。しっかりと食べ、適正に体重を増やして、望ましい生活習慣を身に付けましょう。

JFPA® 許可なく複製、転写、転載することを禁じます
※適宜にやさしい「縦」ラインを使用しています母子健康手帳交付時、妊婦健診時に
渡していただきたい「健康メモ」です

監修: 福島県立医科大学特任教授(産婦人科) 福岡秀興
定価: 1,430円(税抜価格1,300円)
仕様: A4判/両面カラー/1冊50枚組
名入れ印刷についてはお問い合わせください

体重増加量がわかる!

ムズカシイ用語は使いません。その上で適切な体重増加量がわかるようにしました

痩せ過ぎへの注意喚起!

妊娠中の栄養不足・痩せによるあかちゃんへの影響をやさしく解説

産婦人科医によるメッセージ!

監修者からの専門家としてのコメントを掲載。説得力をもたせています

食事のポイント!
妊娠中に特にとりたい栄養素をご紹介します!
食事のイメージをお伝えください

気になること・注意すべきことが満載!

妊娠中に注意すべき点や、心得、困った時に役立つ情報をまとめました

- 生活習慣
- 妊婦健診の大切さ
- 注意したい嗜好品
- ネットの情報との付き合い方
- 不安や悩みの対処
- 仕事と生活のバランス

母子健康手帳への橋渡しも!

お母さん・お父さんたちにぜひ一読してもらえよう、母子健康手帳が心強いツールであることにもふれました



遠隔での両親学級に、ぜひ!

ママパパ学級テキスト
電子ツール

1年間で11,000円(税込)

お申し込みから最大2か月無料!

まずは資料請求ください

FAX: 03-3267-2658

サンプルをご覧になりたい方は
本会HP「教材・備品」からどうぞ!



冊子版は定価275円/冊(税込)



スマホで...



パソコンで...

リモートで
画面共有っ!母子健康手帳と一緒に
お持ち帰りください

Click/ マークを押すとリンク先に飛びます

JFPA「メルマガ会員」募集中!

あなたの保健指導に役立つ情報を定期的にお届けします。

