

妊婦の体重増加の現状

産科分娩部：○佐藤 夕香

1. はじめに

妊娠前の肥満、妊娠中の体重増加と妊娠、分娩期の異常は関係があるといわれており、妊婦の体重管理の重要性が指摘されている。体重管理の増加指標としては、妊娠全期間を通して10kg程度、週当たり500g未満という一律なものが一般的である。近年この一律な増加指標での管理に疑問が持たれ、竹岡¹⁾らによるローレル指数を用いた指標など、妊婦の体格に応じた管理指標が検討されている。

当科での体重管理は、先の一般的な増加指標を用いて行われている。増加指標を逸脱した妊婦に対し個別指導を行っているが、増加指標を逸脱した妊婦のみに対しての指導でいいのか疑問が持たれる。小島²⁾らは、非妊時の肥満体型や妊娠中の著明な体重増加は、妊娠中毒症発症の要因となると報告しており、松本³⁾らも非妊時肥満体型の妊婦や妊娠中15kgを越えて体重増加がみられた妊婦に妊娠中毒症が多くなり、初産婦では分娩時間が延長し、経産婦では弛緩出血が多くみられたと報告している。

今回、非妊時肥満体型の妊婦や妊娠中に著明な体重増加のみられる妊婦に着目し、妊婦の体重増加の現状を明らかにしたいと考えた。

2. 方法

平成5年1月から平成7年4月までに、当科に入院した正期産の産婦について、妊娠16週から出産までの妊婦健診での体重の推移を調べる。対象数は574名。妊婦健診は妊娠27週までは4週に1回、28週から35週までは2週に1回、36週からは1週に1回の受診であるため、各週数毎のデータ数が異なり、特に妊娠27週以前はそれ以降に比べデータ数が少なかったため、2週間分をまとめて分析した。体重増加は、妊婦健診時の体重から非妊時の体重を引いた量とした。また妊婦の体格をみるためにBMIを用いた。

3. 結果

対象の年齢は17歳～42歳で、回産数は0～4であった。非妊時のBMIは15～34であった。

各週数における体重増加の分布を表1に示す。表の平均値、最大値、最小値の単位はkg、データ数の単位は、人である。

妊婦の妊娠全期間を通しての体重増加の平均は10～11kgであり、週当たりの平均は385gであった。また妊娠全期間を通して、最も体重の増えた妊婦は23kgで、最も増えなかった妊婦は-1.8kgだった。各週数毎の1週間の体重増加をみると、妊娠32週と37週で増加量が多く、妊娠32週で1.3kg、37週で1.4kgだった。

当院の妊婦の体重増加の平均と全国平均を図1に示す。当院の妊婦の各週数での体重増加の平均は、全国平均に比べて全体的に増加量が多く、特に22週以前と37週以降に多い。非妊時の体重がBMI 24を越える肥満妊婦（以下肥満妊婦と略す）68名の体重増加の平均を図2に示す。肥満妊婦

の体重増加を各週数でヒストグラムをつくってみると、二峰形のグラフとなった。そこで、平均値を示すとともに、二峰のうち体重増加の少ない群の最頻値の推移をA群とし、もう一方の体重増加の多い群の最頻値の推移をB群として表した。肥満妊婦の体重増加の平均は、当院の妊婦の体重増加の平均に比べ増加量が少ない。

妊娠末期に17kg以上体重増加がみられた妊婦19名の各週数での平均値を図3に示す。妊娠19週以前で既に5kgの体重増加がみられる。この対象妊婦の非妊時のBMIは16~22で、やせ~標準の体格であった。

表1 体重増加の分布 (単位: kg)

妊娠週数	16.17	18.19	20.21	22.23	24.25	26.27	28	29	30	31
データ数	167	270	272	279	293	359	211	241	281	246
平均値	1.52	2.27	3.34	4.11	4.83	5.58	5.77	6.79	6.72	7.36
最大値	8.6	8	10.5	10.6	13	14	13.9	14	17	16.5
最小値	-8.4	-7	-6.5	-6	-5	-4	-2.3	-3.5	-1	-3
妊娠週数	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
データ数	278	267	298	293	458	512	475	335	168	40
平均値	9.03	8.13	7.98	8.64	8.81	10.2	9.66	10.1	10.43	11.42
最大値	17.3	17	17	17	18	18.2	23	18	19	19.5
最小値	-2.2	-1	-1	-2	-1.8	-1.7	-1.5	-1.8	2.6	3.5

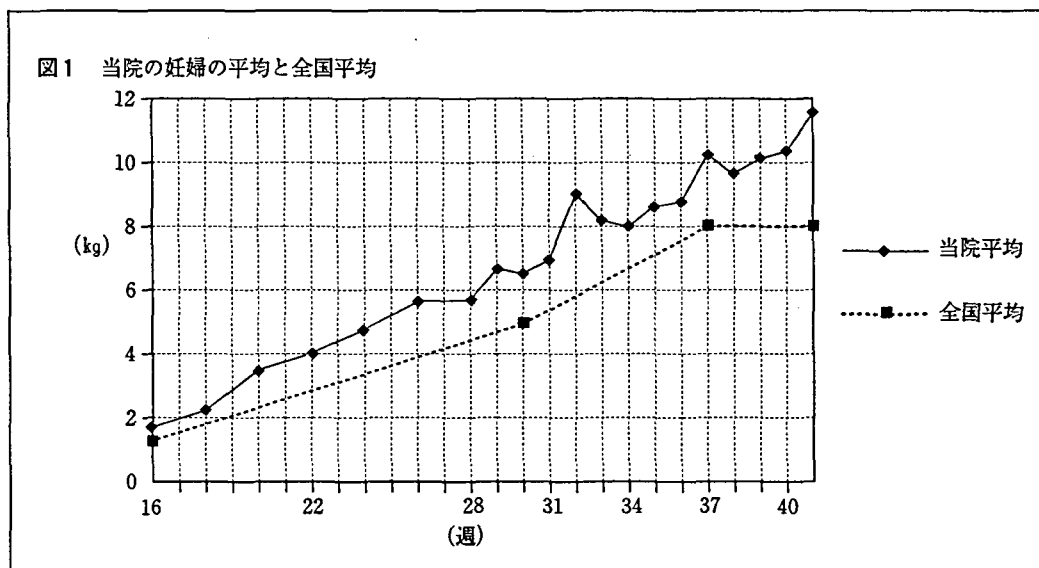


図2 肥満妊婦の体重増加

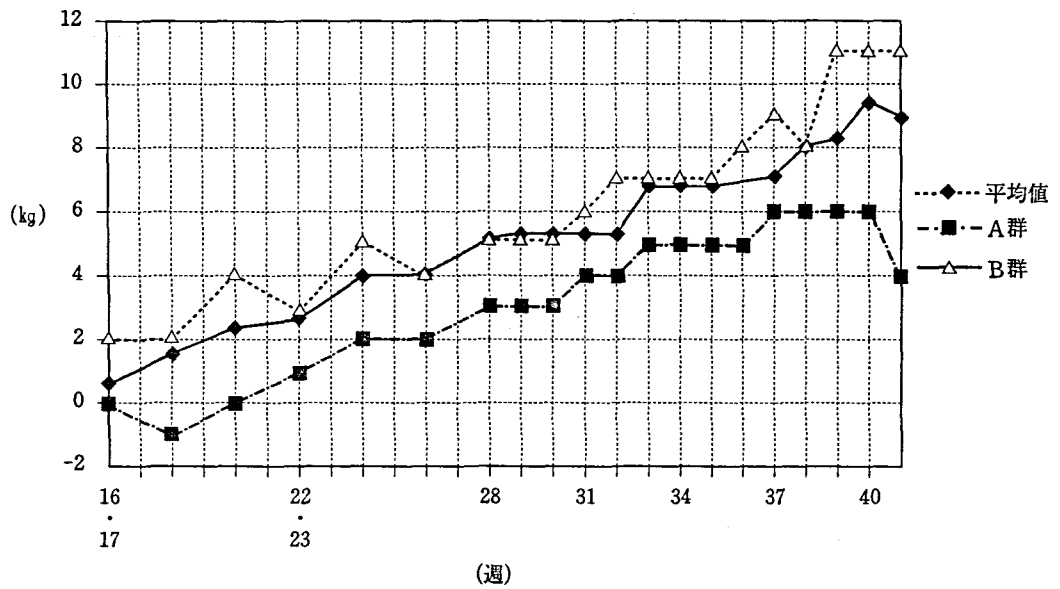
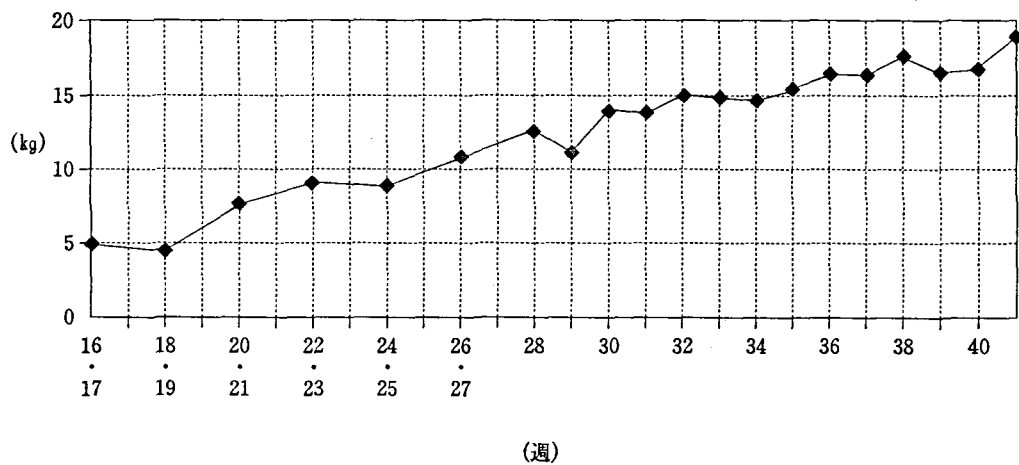


図3 妊娠末期に17kg以上増えた妊婦



4. 考 察

妊娠全期間を通しての体重増加は10kg程度とされているが、今回の結果でも10~11kgの平均となっており、多くの人は標準範囲内で自己管理できているように思われる。また、週当たり500g未満の体重増加が望ましいとされているが、今回の結果の平均は385gで抑えられており、この点で多くの人は自己管理できているようだ。しかし、各週数毎の週当たりの体重増加をみると500gを越えて増えている週がある。それは、妊娠32週と37週に著明で、翌週には減っている。短期間での急激な体重増加は、妊娠中毒症をおこすおそれが高くなるといわれており、健診時にそのような妊婦に対し、塩分、カロリーを控えるように指導されている。このような指導がされたために、翌週に体重が減ったと思われる。逆に、妊娠32週と37週が体重の増えやすい時期であるかは、今回の研究からではわからない。

当院の妊婦の体重増加の平均と全国平均を比べてみると、妊娠前期と末期に増加量が多く、妊婦はおおよそ自分で体重管理できているようだが、妊娠前期と末期での体重増加が多いことから、この時期の体重管理の指導が必要と思われる。

次に非妊時肥満体型の妊婦についてみる。濱田⁴⁾は女性の場合BMI 24.5以上を太りすぎと判定するのが妥当としているため、BMIが24を越える妊婦についてみてみた。非妊時肥満体型の妊婦の体重増加の平均と、当院の妊婦の体重増加の平均を比べると、肥満妊婦の方が体重増加が少なかった。そして、妊娠全期間を通して体重増加が6kgに抑えられているA群と妊娠全期間を通して11kgの体重増加がみられたB群とに分かれた。これは、肥満体型の妊婦であるため、妊娠初期より体重管理の指導を受けたり、妊婦の自覚により、体重管理ができていたのではないだろうか。また、非妊時に肥満体型の妊婦に対しては、肥満そのものがハイリスク妊婦のため、医療者も気をつけ指導していたのではないだろうか。

次に妊娠中に著明な体重増加がみられた妊婦として、妊娠末期に（妊娠全期間を通して）17kg以上体重が増えた妊婦についてみる。この対象の妊婦の体重増加の平均は、妊娠19週までに5kg増えている。このことから、妊娠前期での体重管理が必要と思われる。またこの対象妊婦の体格がやせ〜標準であることから、やせ気味の妊婦の方が急激に体重が増えやすいことに注意したい。長南⁵⁾らは、非妊時に痩せている妊婦ほど、妊娠中の増加量が多いと報告しており、やせ気味の妊婦にも目を向ける必要があると考える。

5. まとめ

1. 当院の妊婦の妊娠全期間を通しての体重増加は10~11kgであり、妊婦はおおよそ体重の自己管理ができている。
2. 体重管理は妊娠前期が重要と考える。

6. おわりに

今回、妊婦の体重増加をみると、おおよその妊婦は体重の自己管理ができているのではと思われるデータが得られた。しかし、妊娠中に著明な体重増加がみられた妊婦をみると、妊娠前期での体重管理の重要性が感じられた。また指導の目を非妊時肥満体型の妊婦だけでなく、やせ体型の妊婦にも向ける必要性を感じた。今回の結果を今後の指導に活かして行きたい。また体格に応

じた増加指標の検討が指導を一層効果的にすると考える。

文 献

- 1) 竹岡 真理, 他: 体格指数により妊婦の体重管理—Rohrer指数の適応—, 母性衛生, 33(2):317-319, 1992.
- 2) 小島 靖子, 他: 妊娠中毒症の発症に及ぼす肥満体型および妊娠中の体重増加の影響, 母性衛生, 35(3):88, 1994.
- 3) 松本 敦子, 他: 体重増加が妊娠・分娩に及ぼす影響について, 母性衛生, 35(3):87, 1994.
- 4) 濱田 荆二 : 妊娠中の母体の体重増加と栄養, 周産期医学, 22:81-82, 1992.
- 5) 長南記志子, 他: 妊婦の体重増加の現状と分析—BMIを用いて 第2報—, 母性衛生, 35(3):84, 1994.
- 6) 松峯 寿美 : さわやかマタニティ, 第1版, 日本児童家庭文化協会, 1993, P10.