



栄養が足りないと肥満になるパラドクス！

3月1日から3月8日は「女性の健康週間」です。女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを目的にH20年に創設されました。医学の進歩により、女性特有の子宮頸がんや乳がんは子宮頸がんワクチンの予防接種やがん健診を受けることで予防し、早期発見することで治せる時代になっています。それでは、未来を支える若い女性の健康状態は良くなっているのか、みてみましょう。

飽食の時代と言われて久しいで現代ですが、平成31年度の国民栄養調査では20代女性の摂取カロリーは1643kcalと少なく、さらに、朝食欠食率は23.6%と多いという実態が明らかとなりました。女性の4人に1人は食事の栄養バランスに偏りがあり、生活リズムが乱れていることがわかります。さらに、女性は妊娠中であっても妊娠前と同じエネルギー量しか摂取できていないという調査結果もあることから、女性自身の健康と、生まれてくる子どもの健康の両方に悪影響が起きてしまう事が心配されています。

若い女性の低栄養状態は将来の骨粗鬆症や認知症等の発症リスクを高めるだけではなく、次世代の健康へ直接影響を及ぼします。平成28年の母子保健報告より、沖縄県は全国と比較して低出生体重児が生まれる割合が11.3%と、全国の9.4%よりやや高めになっており、その割合は年々増え続けています。

妊娠中の女性の健康が赤ちゃんの健康に密接に関係していることは理解しやすいですね。では、妊娠する前の健康状態も影響する可能性があることはご存知でしょうか？野菜やたんぱく質が十分に取れず、栄養バランスの偏った食事を続けている女性が妊娠すると栄養不足から貧血となります。貧血の場合、胎児に必要な栄養や酸素をうまく運べなくなり、胎児の成長が妨げられ、小さく生まれるリスクが高まります。小さく生まれた赤ちゃんは生活習慣に問題がなくても生まれた後に栄養不足を補おうとエネルギーをため込みやすい体となり、成人したときに心臓病などの生活習慣病を発症しやすい体質になることがわかっています。肥満でも高血圧や糖尿病などで血管の内側の壁が傷ついてしまい、赤ちゃんを育てるときに大切な栄養が胎盤内に届きにくくなったり、栄養が過剰になったりします。小さく生まれた(2500g未満)子も、大きく生まれた(4000g以上)子も、成人した時に肥満や高血圧、糖尿病になりやすい体質となるので、より生活習慣に気を付けて生活していく事が必要となります。

また、母妊が妊娠前・妊娠中に栄養不足や栄養過剰だった子供は、胎児期に栄養不足や栄養を取りすぎてしまった子供は胎児期に脳内の食欲をコントロールする回路が乱れ、生後も過食になりやすく、糖分や脂質を多く含む食べ物を好むので肥満になりやすいという報告もあります。

赤ちゃんは胎内で特定の食べ物にさらされると、それらを受入れて積極的に食べる傾向が高まる可能性があるそうです。細胞分裂に必要な栄養素として有名なのは葉酸などのビタミンですが、人間の体は様々な栄養素が複雑に作用するので、何でもバランスよく食べることが大切です。

若い時から肉や魚をしっかり食べて、野菜を1日350g以上とり、ビタミンを豊富に含む果物なども組み合わせることでバランスの良い食事をとることができます。バランスの良い食事を心がけて女性自身の健康の維持・増進、そして将来生まれるこどもの健康を守りましょう。

妊婦健診結果から見える女性の健康リスク(H28年・H29年沖縄県・久米島町)



妊婦健診 受診者数	妊娠前のからだの状態												妊娠中のからだの状態												
	体格		母体血液が低酸素				母体血液が低栄養				貧血		妊娠高血圧症候群				妊娠糖尿病								
	やせ		肥満		喫煙		飲酒				血色素 (ヘモグロビン)	血圧		尿蛋白		血糖値		尿酸							
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合				
	BMI18.5未満	BMI25以上	妊娠前	妊娠中	妊娠前	妊娠中	11g/100未満	140以上	90以上	(+)以上	100以上	(+)以上													
	a	k	l	m	n	o	p	q	r	s	t	u	v	w	x	y	z	aa	ab	ac	ad				
H28年	16258	2536	15.6	2108	13	3084	19	680	4.18	8433	51.9	89	0.55	1306	8.03	154	0.95	159	0.98	907	5.58	2054	12.6	326	2.01
久米島町	71	5	7.04	10	14.1	10	14.1	2	2.82	40	56.3	1	1.41	5	7.04	2	2.82	2	2.82	7	9.86	19	26.8	1	1.41
H29年	15973	2400	15	2142	13.4	2774	17.4	616	3.86	8276	51.8	82	0.51	1248	7.81	161	1.01	139	0.87	944	5.91	2251	14.1	402	2.52
久米島町	64	8	12.5	12	18.8	17	26.6	2	3.13	30	46.9	1	1.56	3	4.69	2	3.13	1	1.56	3	4.69	11	17.2	1	1.56