

目指せ!

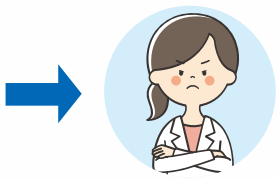
健康 アイランド

～妊娠期・胎児期からの健康づくり編～

「今回は妊娠期・胎児期からの健康づくりについて考えてみましょう！」

こんな話きいたこと、言われたことはありませんか？

- 「小さく産んで、大きく育てましょう」
- 「妊娠中の体重増加は厳しく制限する」
- 「小さい赤ちゃんの方が、お産は楽よ～」
- 「やせが健康にいい」



すべて間違いです!!

近年、低出生体重児（2500g未満）は将来生活習慣病のリスクが高まることが分かってきました。全国的に低出生体重児は増加しており、1975年の5.1%から、2024年には9.8%まで増加しています。久米島町は、全国を上回る16.9%です。

生活習慣病の素因ってどうやってできるの？

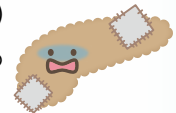
受精時の両親の健康状態やお腹の中にいるときの栄養環境、遺伝子等が影響しあって作られます。

それらの素因を持って生まれて、乳幼児期や小児期に好ましくない環境や生活習慣が加わると将来の生活習慣病のリスクがいきなり高まります。



お母さんのお腹の中にいる時に栄養不足だとどうなるの…？

中枢神経系（脳や脊髄：司令塔役）の発達に優先的にエネルギーを要するため、末梢系（内臓など）の例えば腎臓や膵臓などの器官を形成する栄養が不足し、未成熟のまま生まれることになります。
 →腎臓のネフロン（体内の老廃物を尿として排泄する役割）の減少、すい臓のβ細胞（インスリンを作る場所）の容量減少



腎臓や膵臓が完成するのは、妊娠32週～36週です。2500g以上の体重で産まれていたとしても、早めに産まれた（36週以前）場合には、腎臓や膵臓は未成熟の可能性があります。

低出生体重児が増加している背景ってなんだろう？

不妊治療の進歩で多胎妊娠の増加、新生児医療の進歩に伴う早期分娩介入の増加、**やせている女性の増加、妊娠中の体重増加抑制に対する厳しい指導**などがあります。

妊娠期・胎児期からできる健康づくりポイント

- ①妊娠を考えている方は、夫婦そろって健康的な生活を！妊娠中の体重増加にも目安があります。
- ②小さく産まれたら、2歳までがゴールデンタイム！急激な体重増加に注意しましょう。
- ③出生状況に関わらず健康的な生活を心がけましょう。
- ▶▶ 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針（厚生労働省）
- ▶▶ 体重増加の目安に関する質問は、保健師・栄養士まで。
- ▶▶ 「ジュースよりもお茶」「野菜を食べる習慣をつける」「定期的な運動をする」など



お問い合わせ 福祉課 健康づくり班 ☎985-7124