

ダイエットと生理

女性の栄養状態や体型は生殖能力（妊娠しやすい）と密接に関連しています。痩せや肥満は月経異常の原因となり、妊娠後に種々の周産期合併症のリスクを増加させるのみならず、児の将来の生活習慣病発症リスクを増加させるなど長期的な影響も懸念されます。母体の栄養状態や生活習慣は子宮内環境と密接に関連するため、妊娠を目指す女性においては妊娠前から適切な体重・栄養管理が重要です。

女性の生殖機能は体重および体脂肪と深く関わっており、月経周期を制御する視床下部・下垂体・卵巢系のホルモン分泌には適当な体脂肪量が必要です。脂肪から分泌されるレプチンは脳の視床下部から分泌されるゴナドトロピン放出ホルモン（GnRH）というホルモンの分泌を促し、月経が毎月起こる様に働いています。痩せて脂肪が少なくなるとレプチンが少なくなるため月経のトラブルが多くなります。体脂肪率が15%では約半数が、10%ではほぼ全員が月経異常になります。もう1つの体型の指標としてBMI（body mass index）があり、理想的なBMIは22で、25以上を「肥満」、18.5未満を「低体重（やせ）」としています。

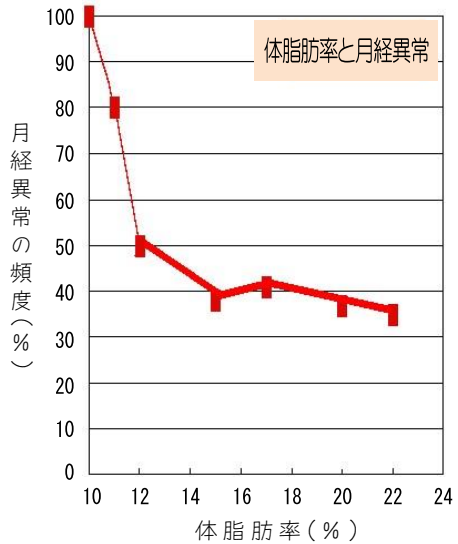
近年の健康志向やスリムな体型になりたいという動機から減食・節食をはじめ、過度なダイエットを行う女性が増えています。急激な体重減少が誘因となって視床下部・下垂体・卵巢系の機能低下により発生する体重減少性無月経は、10～20代の若年女性に多く、通常、3～6ヶ月の間に15～20%以上の体重減少を伴います。急激なダイエット、過度のスポーツ、心身ストレスなどが原因となることが多く、月経の回復に苦労することも多いです。日本の若い世代に顕著に見られる傾向として、20～30歳代にかけての生殖年齢女性では、肥満よりもBMIが18.5未満の痩せが20%以上いることで、痩せの傾向は20年前の約2倍に達し、世界でも特異な状況です。見た目のスマートさを追求する痩せ願望に基づくダイエットによるものが大部分を占めるようです。もちろん、肥満も月経異常の原因となるので食事管理や適度の運動は大切ですが、急激に体重が変化しないように無理のないダイエットを心がけましょう。

産婦人科 田村 博史

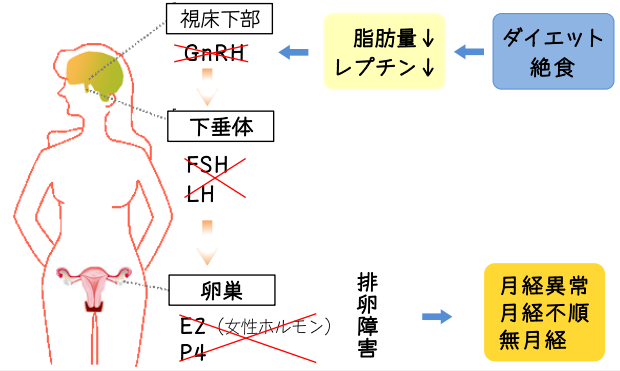


体脂肪率と卵巣機能（月経異常の頻度）

体脂肪率15%を下回ると卵巣機能障害が増加し、10%以下では卵巣機能停止が必発する。



過激なダイエットで卵巣機能が停止



マタニティレシピ

電子レンジで手軽に作れます。
きのことズッキーニ、キャベツ、じゃがいも等
お好みの野菜を入れてぜひ試してみてください。
簡単なので余った野菜を入れて
おかずの1品におすすめです♪



材料（4人分）

- ・ トマト 大1個
- ・ ウィンナー 4本
- ・ なす 1本
- ・ コンソメ 1個
- ・ 玉ねぎ 大1個
- ・ 水 150m[★]
- ・ にんにく（チューブ） 2cm程度
- ・ オリーブオイル 小さじ1

つわり等でおいが気になるときは、にんにくやウィンナー、オリーブオイル等は入れずに作るとさっぱり食べられるかと思います。
冷蔵庫で冷やして食べられても良いかも
しれません。



作り方

- ① トマト、なす、玉ねぎを1cm角にカットする。なすは水にさらし、あく抜きをする。
- ② ウィンナーは斜めスライスにカットする。
- ③ 耐熱皿に、①、にんにく、オリーブオイルを入れてかき混ぜる。
- ④ ③を電子レンジ600Wで7分加熱する。
- ⑤ ④に②のウィンナー、コンソメ、水[★]を加え、更に電子レンジ600Wで10分加熱[☆]する。
- ⑥ かき混ぜて、1/4量ずつ盛り付けてできあがり。

★ 野菜からの水が出るので水の量は加減してみてください。



☆ 野菜の食感があるほうが良い場合は、加熱時間を7～8分程度にしてみてください。

【レシピ提供】栄養管理部



センター稼働状況

分娩数	35件	緊急帝王切開	4件
母体搬送	5件	NICU稼働率	61.7%
新生児搬送	1件	MFICU稼働率	75.6%

（令和5年6月）

『ひまわり畑で
かくれんぼ♪』



編集後記

暑中お見舞い申し上げます
「夏休み」といえば「宿題」がつきものですね。以前はプリントだった宿題が音読もタブレットを活用したものに変わっているとか。危険な暑さが続いています。くれぐれも無理をせずにお過ごしください。

（母子保健室）



周産期センター
キャラクター
マミー＆メイ