



若い女性のやせと子どもの健康

公益社団法人神奈川県助産師会 会長 村上明美

平成 29 年度「国民健康・栄養調査」では、若い女性に“やせ”が目立っていると報告されています。この 10 年間で女性のやせは有意に増加し、特に 20 歳代女性の 5 人に 1 人以上が“やせ”に該当します。

低栄養女性の内分泌への影響は深刻です。性腺刺激ホルモン放出ホルモンの分泌が抑えられ、卵巣からのエストロゲンの放出が減少により、無月経や自律神経失調症などの症状が出現します。エストロゲン分泌量の低下は、不妊症にもつながります。妊娠ができたとしても、母体の低栄養は子どもの健康に影響を及ぼします。

子どもの栄養は、「人生最初の 1000 日間」が重要であることは、まだあまり知られていません。これは、生まれてからの 1000 日間を指しているわけではありません。母体内で妊娠の成立から子どもの 2 歳の誕生日までの「最初の 1000 日間」という意味です。

この時期に低栄養が続くと、身体・知能の発育に遅れが生じるだけでなく、精神的・身体的障害などのダメージを受けることもあります。健康な子どもたちに比べ、病気に罹患するリスクも高くなります。

また、小さく生まれた赤ちゃんは、将来的に成人病（生活習慣病）を発症するリスクが高いということもわかってきました。Barker 博士が唱えた Fetal Origins of Adult Disease : FOAD 説、「成人病胎児期発症説」です。この FOAD 説は更にその考え方や概念を拡大して、現在は、健康や疾病は胎芽、胎児、新生児期に素因が決定されるとして Developmental Origins of Health and Disease (DOHaD : ドーハッド) 説といわれるにいたっています。

わが国の状況に目を向けると、平成 29 年度の低出生体重児（2500g 未満）の割合は 9.4%（男児 8.3%、女児 10.6%）と高い値を示しています。また、出生時の平均体重はピーク時の昭和 50 年（男児 3.24 kg、女児 3.15 kg）に比して、平成 29 年は男児 3.05 kg、女児 2.96 kg と減少しています。すなわち、わが国では、小さく生まれる赤ちゃんが増えているのです。

次世代の子どもたちの健康を確保するためには、母となる女性の栄養を考慮することが重要となってきます。思春期から“やせ”を防ぎ、妊娠期、子育て期の女性の栄養の重要性について理解を深め、妊娠する前から女性の身体づくりを支援していくことが必要といえるでしょう。

厚生労働省, 人口動態調査. <https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/81-1a.html> (2019/04/09 閲覧).
福岡秀興 (2009), 新しい成人病 (生活習慣病) の発症概念 —成人病胎児期発症説—. 京都府立医科大学誌, 118 (8), 501-514.

