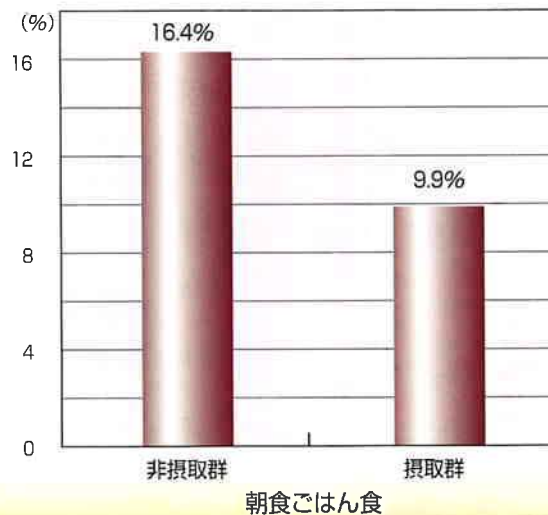




妊娠中の高血圧や手足のむくみは 朝のごはん食で予防しましょう

妊娠中の偏った食生活や運動不足は、妊娠中毒症を引き起こす可能性があります。妊娠中毒症のリスクを減らし、母児ともに安全な出産を迎えるためには、朝からのごはん食を心がけることが大切です。

朝のごはん食と妊娠中毒症の発症率



データ解説

妊娠中期の妊産婦743名を対象に、1日の食事内容を調査しました。朝にごはん食をとっている群からは、9.9%、とっていない群からは、16.4%に妊娠中毒症が起きていました。すなわち、朝にごはん食をとっていない妊産婦さんからは、約1.7倍にも達する多くの妊娠中毒症が発症していました。

先生からのワンポイントアドバイス

- 福岡秀興先生
- (東京大学大学院医学系研究科国際生物医科学講座助教授)

朝のごはん食は妊娠中毒症を防ぎます

重症及び軽症を含めた妊娠中毒症は妊婦検診での指導、妊産婦さんの生活習慣の改善等から、随分減少してきました。しかし、妊娠中の合併症としては、やはり重要な疾患です。

本調査では、朝にごはんを食べたか、否かでこの妊娠中毒症の発症をみたところ、ごはんを食べていない場合は、食べている場合の約1.7倍にも達する高頻度に発症していました。また、朝にごはん食を食べている場合は、微量栄養素を含め栄養学的にも優れていることがわかりました。このことが、妊娠中毒症を抑制する要因になっている可能性が考えられます。

朝食をごはん食にすることは、妊産婦さんに、心がけていただきたい食生活といえるでしょう。

用語集

- 妊娠中毒症：妊娠中に、高血圧、たんぱく尿、浮腫の1つまたは2つ以上のものがみられるものをいう。