

# 将来の妊娠に備えた プレコンセプションケアで 「冷え」も予防

社会で活躍する女性の増加とともに生活スタイルが変化し、不妊リスクの高いやせ型や肥満型の女性が増えているそうです。なかでもやせ型の女性は「冷え」により、さまざまに不調を引き起こしやすいといえます。妊娠に向けて今からできる対策とは？ うめだファティリティークリニックの山下能毅先生にお聞きしました。

## 不妊リスクの高い やせ型の女性が増加

「冷え」は明確に診断するのが難しく、ご本人の自覚によるところが大きい症状です。もともと血液の循環が悪く冷えを感じる方もいますが、当院で冷えの症状を訴える女性のほとんどはやせ型の方です。今、日本では不妊リスクの高いやせ型の女性が増加しています。近年は思春期からやせ型になる環境に陥りやすく、さらに妊娠適齢期では女性の社会進出によって生活スタイルが変化し、低栄養状態などでホルモンバランスを崩しやすくなっています。

さらに問題なのはメディアの影響です。やせ型のモデル体型に憧れる女性が、過激なダイエットを試みるケースは後を絶ちません。日本の女性は、標準的な体重でも「自分は太っている」と感じる方が60%、やせすぎでも「自分の体型は普通」と感じる方が50%を超えています。このような体重への誤った認識も「冷え」の要因の一つになっていると思います。

## 低栄養状態が「冷え」をまねき 月経障害や排卵障害の原因に

健康な女性の体型はBMI（体格指数） $\text{BMI} = \frac{\text{重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$ が21、体脂肪



うめだファティリティークリニック  
山下 能毅 先生

大阪医科大学医学部を卒業後、北摂総合病院産婦人科部長、大阪医科大学産婦人科病棟医長、医局長、講師として、不妊治療や腹腔鏡手術に積極的に取り組む。2014年、宮崎レディースクリニックの副院長に就任し、2017年4月、同院の院長に。

肪率は21〜23と適度な脂肪が必要です。しかし、BMIが18・5未満のやせ型の女性の割合は20〜29歳で約20%、30〜39歳で約15%、さらに40〜49歳では約10%と少ないものの年々増加しています。その理由の一つに、妊娠適齢期の女性の4人に1人が朝食を抜いていることがあります。

たとえば20代女性の1日に必要なエネルギーの摂取量は1700〜2300Kcalですが、実際の摂取量は1700Kcal程度と不足がちです。低栄養状態で体重が減少し、皮下脂肪も減少すると脳の視床下部は生命の危険を感じて女性ホルモンの分泌を抑制します。その結果、月経障害や排卵障害を起こし、不妊症につながりやすくなります。

そもそもやせ型の女性は妊娠自体が難しくなりますが、仮に妊娠しても赤ちゃんが母胎から十分な栄養を摂取できないため、2500g未満で生まれる低出生体重児の割合が増えます。それだけでなく低出生体重の赤ちゃんは將

# Doctor's Advice

## プレコンセプションケアを意識し 妊娠しやすい健康な体づくりを

- 妊娠に適した体型に近づける
- 適度な運動で骨盤の血流改善を



### もし医者になっていなかったら どんな職業に？

#### ●「政治家」

県会議員だった祖父の姿を見て政治家に憧れました。当時、盛んだった地方のインフラ事業は規模が壮大で、同時に雇用も生み出す貢献度の高い仕事でしたから、私も関わってみたいかったです。4年に1回の選挙活動を手伝ってきて印象的だったのは、当選が決まった時の熱気の凄まじさです。長年、選挙に勝ち抜いてきた政治家のプライドが高くなる理由がわかる気がしました。



これまでの  
記事はこちら

〈取材協力〉うめだファティリティークリニック  
大阪府大阪市北区豊崎 3-17-6

来、糖尿病や高血圧などの生活習慣病になるリスクを抱えることにもなります。

## 将来の妊娠に備えた体づくり プレコンセプションケア

健康な赤ちゃんを授かるためには、やせ型はもちろん肥満型の女性も妊娠前からリスクを減らす体づくりが大切です。当院では数年前から「プレコンセプションケア」を提案しています。コンセプションは「妊娠する」という意味で、プレコンセプションケアは、将来の妊娠を考えながら、ご夫婦で自分たちの生活や健康に向き合うことです。

そこで患者様から「冷え」の相談を受けた時は、プレコンセプションケアの考えに沿って次の4つのアドバイスをしています。ご希望によっては排卵をうながす「とうきしやくやくせん当帰芍薬散

や「あひけいじゆ温経湯」など漢方薬も処方していますが、ご自身の体質改善が「冷え」の予防にもっとも効果が高いと考えています。

#### ①栄養管理

抗酸化作用のあるビタミンDなどを多く含む食品を摂る。糖質を摂りすぎない。

#### ②生活習慣

禁煙をする。良質な睡眠をとる。湯船に浸かる入浴法などで体を温かく保つ。

#### ③メンタルヘルス

ストレスをためない生活を心がける。

#### ④適度なエクササイズ

30分×週3回のウォーキングやエクササイズなどで骨盤の血流を上げる。

妊娠適齢期の女性で運動習慣がある方は10%未満とかなり低く、運動不足も「冷え」

に大きく関係しています。特に下半身を動かす適度な運動は、骨盤の血流を上げる効果がありますから、「冷え」の改善とともに子宮や卵子への良い影響が期待できます。

「冷え」の原因は、生活スタイルの変化にともなう低栄養状態や運動不足、誤った体重認識によるやせ型の増加など複数の要因が関係しています。不妊治療の技術向上で総体的に妊娠率は高くなっているため、本質的な問題に気づきにくいのかもかもしれませんが、妊娠リスクが上がっている女性は確実に増えています。妊娠してからのケアでは遅すぎることもあり、いつでも赤ちゃんを迎えられる準備をしてください。