



# おわびとお願い



皆様方が視覚優位タイプであることを信じて...

非常識な量ですが“見て”頂ければ

様々な職種で関わっていただきたい

キーワード：ひと手間の愛情  
家を建てるなら～

お断り：妊娠可能性を考えてケアしてあげたい年代の女性を  
“若い女性”と呼びます（他意は無いです）

言いたいこと一杯です どの切り口からでも役に立てくれれば幸い



## 妊婦の梅毒が急増 …おとし出産した妊婦の梅毒感染者の割合 8年前の3倍以上

1,346施設(67.1%)から有効回答, 調査期間の我国総分娩数の約59%にあたるデータ

2023年に梅毒と診断された患者は1万4906人(速報値, 国立感染症研究所)

3年連続で過去最多を更新 …性感染自体が増えている

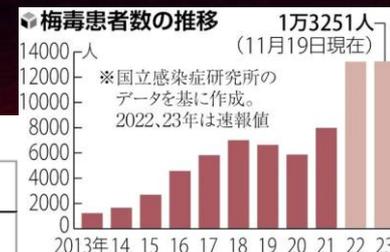


表 1. 我が国で分娩した妊婦における梅毒感染率 (参考値として 2016 年調査の調査値を付記)

	分娩数	梅毒感染者数	感染率 (2023 年)	感染率 (2016 年) *
19 歳以下	3, 504	18	1/195	1/537
20~29 歳	139, 432	238	1/586	1/2, 449
30~39 歳	245, 730	108	1/2, 275	1/8, 091
40 歳以上	28, 014	8	1/3, 501	1/6, 012
全体数**	455, 696	376	1/1, 212	1/4, 022

表 2. 梅毒感染妊婦の周産期予後

		19 歳以下	20~29 歳	30~39 歳	40 歳~	総計**
2023 年	正期産数	16	188	93	5	303 (80.6%)
	早産数	1	17	3	2	23 ( 6.1%)
	死産数	0	8	0	0	8 ( 2.1%)
	予後不明	1	25	12	1	42 (11.2%)
	先天梅毒児数	1	18	9	0	28 ( 7.4%)
	全体数	18	238	108	8	376 (100%)
2016 年* (参考)	正期産数	7	37	20	3	67 (88.1%)
	早産数	1	4	1	0	6 ( 7.9%)
	死産数	0	2	1	0	3 ( 3.9%)
	先天梅毒児数	1	6	3	1	11 (14.5%)
	全体数	8	43	22	3	76 (100%)

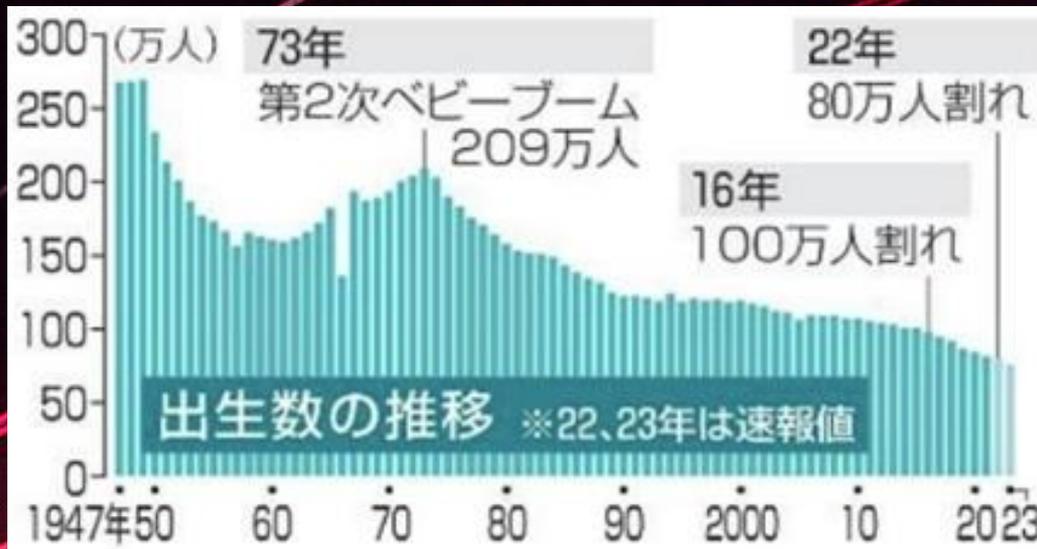
\*;2016 年の同調査の値を付記した. \*\*;総計には年齢不詳の者を含む.

先天梅毒児の発生率は半減

2023年の出生数(速報値)、過去最少75万8631人で推計より12年早い少子化 2024/2/27

婚姻件数も戦後初めて50万組を下回り、48万9281組

未婚・晩婚化の傾向は変わらず、少子化は政府想定より12年早いペースで進むことが明らかになり、少子化対策は「待ったなしの瀬戸際 (官房長官談話)」だそうです



出生数：8年連続減少  
婚姻数：昨年3年ぶり増加も再度減少へ



前年比較 (2022→2023年) 数値からは道内は二分化傾向？ 札幌とそれ以外、あるいは産み育てやすい所とそうでない所

	出生数 (-5.1%)	死産数 (+2.8%)	婚姻数 (-5.9%)	離婚件数 (+2.6%)
全国	799,728)→758,631 (770,759)	15,714→16,153 (15,179)	519,823→489,281 (504,930)	183,103)→187,798 (179,099)
北海道	27,327→25,286(-7.6)	592→634(+7.1)	19,223→17,734(-7.7)	8,454→8,742(+3.4)
札幌市	11,596→10,733(-7.4)	289→282(-2.4)	9,013→8,542(-5.2)	3,458→3,648(+5.5)

※比較はいずれも速報値 全国下段の()は確定値

多様化、近代化、いろいろありましたが、目の前のヒト達とまだ見えない目の前の子のために出来ることからでも

本日のテーマ

歯周病 妊娠中はなりやすく

食べてすぐぐっが

妊娠すると、女性ホルモンの影響で、歯茎が赤くなったり腫れたりする歯肉炎になりやすくなります。症状が進んで歯周病になると、早産や低出生体重児のリスクが高まると言われています。口ごころから口の中を清潔に保ち、定期的に歯科を受診することが大切です。札幌市東区の栄町なごみ歯科の房川大地院長に、歯周病のリスクと予防について聞きました。

女性ホルモンが変化すると歯茎が炎症を起こしやすくなります。歯茎が腫れると歯との間の溝も深くなり、歯垢がたまりやすくなります。歯垢に含まれる歯周病菌により歯茎が炎症を起こし、さらに溝が深まって「歯周ポケット」となります。これは歯ぎしりなど強い力がかかることで、より進行します。空気を嫌う歯周病菌がそこで繁殖して微弱な酸を作り出し、歯を支える骨まで溶かします。

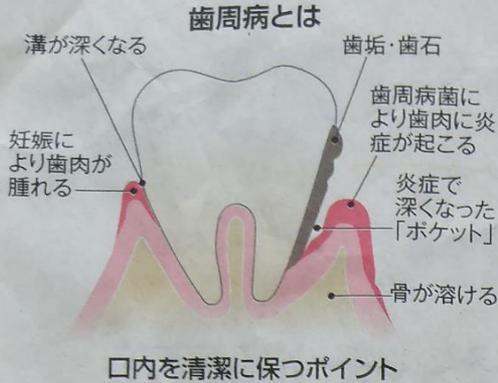
酒、高齢出産よりも高いとされています。子宮を収縮させて出産を促す物質が歯周病菌による炎症からも生じ、歯茎から血管に入り早産につながることもあると考えられています。また、歯周病になると血糖値が上がるとも言われ、妊娠糖尿病の人などはより注意が必要とされています。

歯周病菌の中には女性ホルモンを栄養源として繁殖するものがあります。NPO法人日本臨床歯周病学会によると、出産前の女性ホルモンの分泌量は月経時の10〜30倍。妊婦が歯周病の場合、早産や低出生体重児のリスクが高まるという調査結果があり、喫煙や飲

酒、高齢出産よりも高いとされています。子宮を収縮させて出産を促す物質が歯周病菌による炎症からも生じ、歯茎から血管に入り早産につながることもあると考えられています。また、歯周病になると血糖値が上がるとも言われ、妊娠糖尿病の人などはより注意が必要とされています。

歯周病の中には女性ホルモンを栄養源として繁殖するものがあります。NPO法人日本臨床歯周病学会によると、出産前の女性ホルモンの分泌量は月経時の10〜30倍。妊婦が歯周病の場合、早産や低出生体重児のリスクが高まるという調査結果があり、喫煙や飲

酒、高齢出産よりも高いとされています。子宮を収縮させて出産を促す物質が歯周病菌による炎症からも生じ、歯茎から血管に入り早産につながることもあると考えられています。また、歯周病になると血糖値が上がるとも言われ、妊娠糖尿病の人などはより注意が必要とされています。



口内を清潔に保つポイント

- 定期的に歯科検診を
- 間食は時間を決めて
- 食後はうがいして15分後に歯磨き
- うがい→歯磨き→糸式ようじ→うがいの順に

※房川院長への取材を基に作成



「赤ちゃんのために口内の健康維持を」と話す房川大地院長



早産のリスク高く 口内清潔に保って

軽症で済むことも。厚生労働省は「eヘルスネット」QRコードに歯周病セルフチェックリストを掲載していますが、初期は自覚症状がないまま進行すると言われています。房川院長は「できれば妊娠前からの定期健診を勧めたい。少なくとも妊娠したら歯科でチェックをしましょう」と話します。妊産婦歯科健診を行う自治体もあり、清掃などが含まれるかは確認が必要です。

セルフケアも大切です。口内を清潔に保つポイントを房川院長に聞きました。一つは、ずっと食べ続けるのではなく間食や食事の時間を決めること。二つ目は食後すぐうがいし、歯磨きは15分後を目安に。酸性の飲食物を口にした後は歯のエナメル質が溶けて軟らかくなり、磨くと削れる恐れがあるため15〜30分空けると良いでしょう。三つ目は糸式ようじも使うこと。四つ目は唾液の分泌を促す唾液腺マッサージです。

つわり中は歯ブラシを口に入れられない人もいます。その場合は「せめてうがいを」と房川院長。歯科医からうがい薬の紹介や処方を受けられることでもあります。「産後は忙しくて受診できず歯周病が悪化する人も多いです。定期受診を心掛け、子どもにも口腔ケアを習慣づけましょう」

(山田芳祥子)

◆ 今回の動画はありません。

ふさがわ・だいち 1977年、長崎県生まれ。2005年に神奈川県大を卒業後、札幌市内の父の歯科クリニック勤務などを経て16年に開業。13年には北海道助産師会で妊婦の歯科疾患について講演。

さらには...



3月1日から3月8日は「女性の健康週間」です

# 産科爺の勧める妊活指導

今風に言えば プレコン?

プレコンセプション (preconception) ケア: 妊娠前の健康管理  
pre: 前の  
conception: 受胎

北海道立子ども総合医療・療育センター  
特定機能周産期母子医療センター 産科  
石郷岡 哲郎

Tetsurou Ishigouka



- 適正体重をキープしよう。
- 禁煙する。受動喫煙を避ける。
- アルコールを控える。  
妊娠したら禁酒する。
- バランスの良い食事をこころがける。
- 食事とサプリメントから  
葉酸を積極的に摂取しよう。
- 150分/週運動しよう。  
こころもからだも活発に。
- ストレスをためこまない。
- 感染症から自分を守る。  
(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ワクチン接種をしよう。  
(風疹・インフルエンザなど)
- パートナーも一緒に健康管理をしよう。
- 危険ドラッグを使用しない。
- 有害な薬品を避ける。
- 生活習慣病をチェックしよう。  
(血圧・糖尿病・検尿など)
- がんのチェックをしよう。  
(乳がん・子宮頸がんなど)
- HPVワクチンを接種したか確認しよう。
- かかりつけの婦人科医をつくろう。
- 持病と妊娠について知ろう。  
(薬の内服についてなど)
- 家族の病気を知っておこう。
- 歯のケアをしよう。
- 計画：将来の妊娠・出産を  
ライフプランとして考えてみよう。

# 将来の妊娠、早めに健康管理 プレコン 道内27カ所で相談支援 喫煙や痩せすぎの危険性知って (抜粋・改変) 北海道新聞 2023/12/25



妊婦の下半身を模した分娩シミュレータを使い、  
お産を体験する月寒高の生徒(右)

様々な立場で関わっていただきたい  
もっとみんなの力を借りたい

北大は2022年度から、産官学でつくる健康づくりプロジェクト「北大COI(センター・オブ・イノベーション)ネクスト」の一環で、高校生を対象にプレコンセプションケアに取り組んでいる。北大病院産科医が中心となり、これまでに市内などの高校計3カ所で講座を開いた。

**「いずれ妊娠したいけど、今できることは」  
「ネットで見たこのサプリって、効きますか」...**

不妊治療専門Aクリニック(札幌市北区)の「プレコン相談室」には、20~40代の女性やカップルからこんな相談が寄せられる

同院は2019年開業以来、初回無料の相談室を設置。看護師が応じ、将来の妊娠を視野に、体の調子や生活習慣を整えるアドバイスをしている。

厚生労働省は2022年度から「性と健康の相談センター事業」を開始。道内では各地の保健所の「女性の健康サポートセンター」など27カ所が担っている。

# 本日の願い

(爺の言いたいこと)



現状を知ってもらうこと



一人でも多くケア者が増えること

様々な職種で関わっていただきたい



明日からでも始めてもらうこと

キーワード：ひと手間の愛情  
家を建てるなら～

お断り：妊娠可能性を考えてケアしてあげたい年代の女性を  
“若い女性”と呼びます (他意は無いです)

言いたいこと一杯です どの切り口からでも役に立てくれれば幸い



この二十年思い続けていたこと　そして、まさか6年前と同じ主題になるとは…

# ➤ 女性の産み力が損なわれ始めてる？

晩婚化、出産年齢の高齢化→“その時”に備えて！  
ホモサピエンスは元々難産の哺乳動物

# ➤ 人の疾病予防の点で胎児期は重要

**DOHaD説** (Developmental Origins of Health and Disease)

「健康と疾病の発症素因は胎児期、乳児期にある」

# ➤ 女性の“食”が大事 →食育が大事



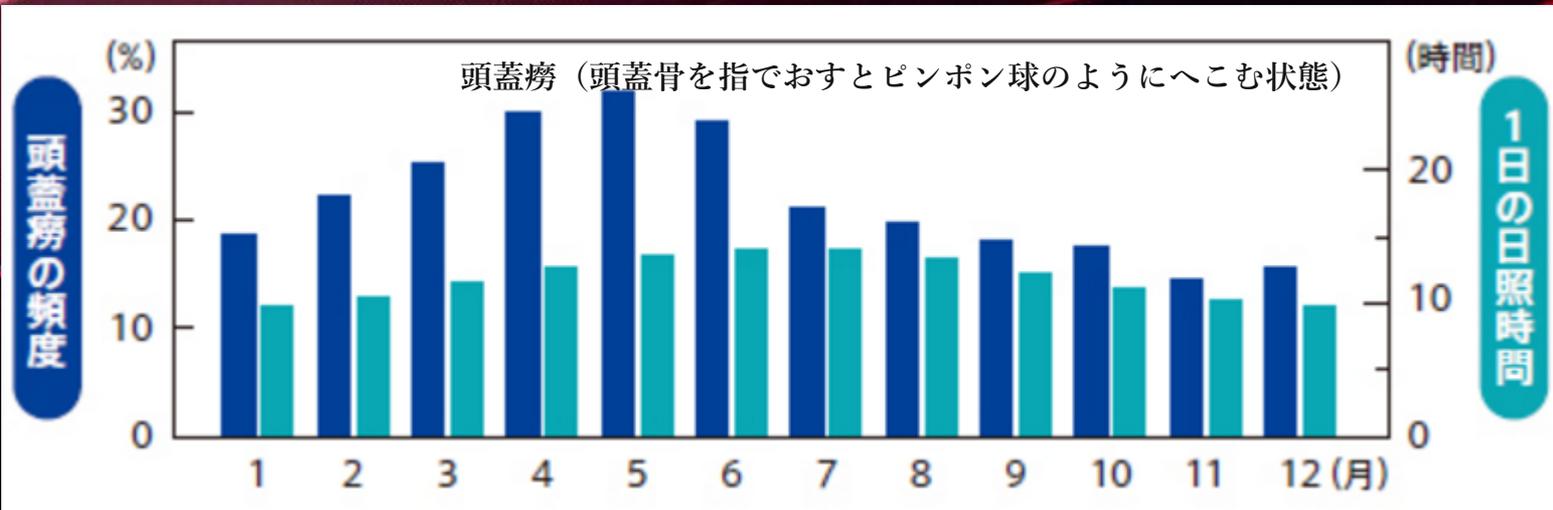
# DOHaD説 出生体重が小さくなると、

- ①虚血性心疾患、②二型糖尿病、③本態性高血圧、④メタボリック症候群、⑤脳梗塞、⑥脂質異常症、⑦神経発達障害 のリスクが高くなる

## 最近子どものくる病が増えている

...最近の妊婦さんはビタミンDの摂取量が極端に少なくなっている  
日焼け止めクリーム多用等で、日光による皮膚でのビタミンD合成が低下  
→妊娠中のビタミンD不足  
→骨のみならず、中枢神経系や免疫系の発育が阻害されるリスクも増える  
→お母さんにも子どもにも適度な日光浴が必要

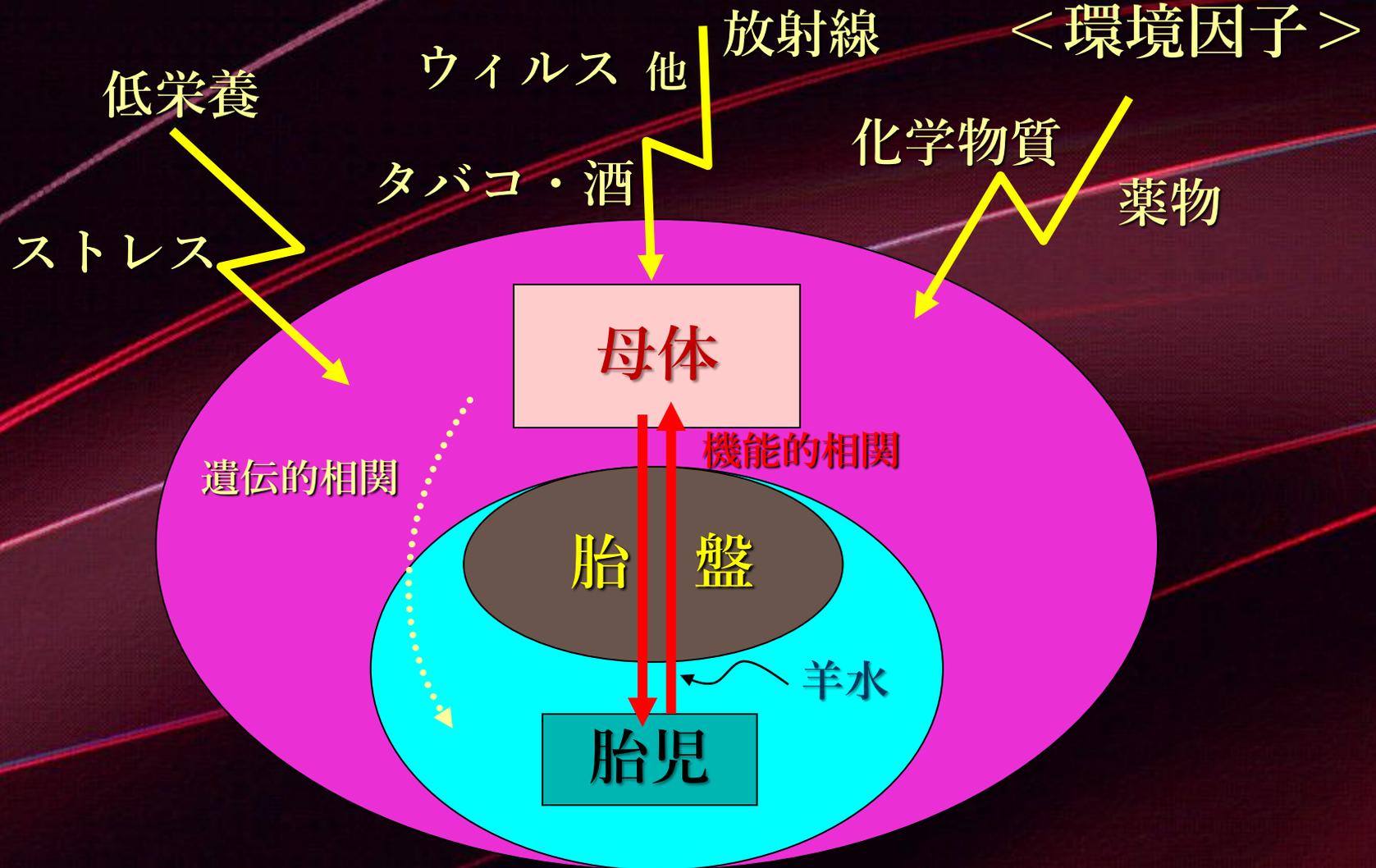
## 妊婦の日照時間が新生児に影響 季節によって変動する頭蓋癆発症頻度 (依藤亨)



母乳のVit.D含有量不足と日光浴も当然関連

常識でしょうが...

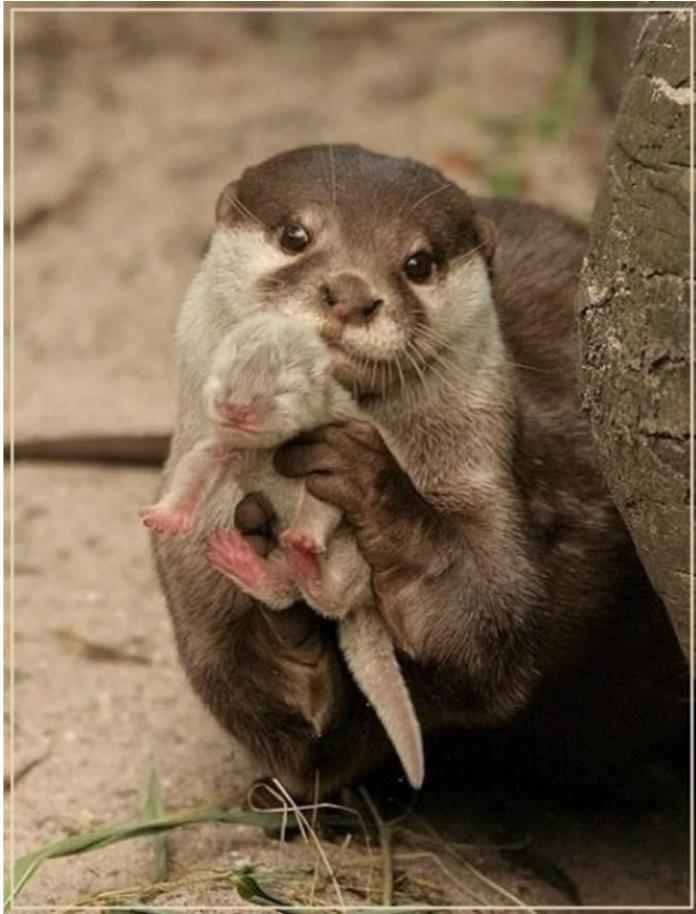
# 母児相関



→ お母さん(母体)が健康であってこそ

# 最近経験したのショックな出来事

平和ボケ極まれり…



・「米が糸を引く」駅弁で数百人が食中毒…  
「納豆みたいな臭い」「栗が糸を引いてた」マフィンも

・北海道（特に札幌）の現状…昨春の選挙

お寒い周産期の公費負担（産後ケア事業は頑張ってる）  
妊婦健診助成最少、産後健診助成無し→来年度から！  
幸福度で言っても健康分野ではワースト3  
パパの参加はまだ上位

・先日の周産期シンポジウムで…  
10年何も変わってなかった？

スタッフによる指導には時間的に期待できず？

医療の方向付けで改善を目指す

（システムティックかもしれないが、パターンリズム復活？）

日本の周産期医療事情に合っているのか…

Tetsuro Ishigouka

# 日本人は安全神話にどっぷりつかっている？

日本は衛生的なことを過信して  
流通しているモノは大丈夫だと思い込んで  
調理師が作っているので安全なはず  
重大な食中毒報告数だってそんなに多くないじゃんって…

食品提供者の食品衛生に関する知識不足

例えば「食品衛生責任者」の取得

食品衛生責任者要請講習（約6時間、1万円程度）受ければいい  
調理師免許でもいい（合格率60～70%）

食品購入者（私達）の食品衛生に関する知識不足

例えば輸入食品

残念ながら日本の食品検疫の検査率は輸入件数のわずか1割弱

H22年12.3%→令和2年8.5%（届け出件数）

そして、輸入食品の違反率は国産食品と同程度

中国産（違反件数に占める割合22.9%）だけではない…米国(17.1)、  
タイ(6.8)、ベトナム(6.7)、フランス(4.1)、イタリア(3.7)、インド、  
台湾など

# リステリアなんて、あんまり聞かないよ？

北京の病院で明らかになった妊婦のリステリア症の実態: 2013年~2018年の調査  
Perinatal listeriosis patients treated at a maternity hospital in Beijing, China, from 2013-2018  
Chunyun Li , et al BMC Infect Dis. 2020 Aug 14;20(1):601.

- ・リステリア菌による感染症は、流産や胎児死亡などの深刻な結果
- ・妊婦のリステリア症感染リスクは、一般集団の12~20倍
- ・世界的には、**10万人あたり4.3~25例**のリステリア症発生率
- ※中国は日本同様、検査チェック方法が甘く、少ない報告数だった

2013年から2018年に北京産科婦人科病院で分娩した87,644件を解析した結果、  
12件の妊娠関連リステリア症が確認された(新生児感染14例(2組双胎))

→出産 10万件あたり 13.7 件

母親は全員回復した(避けられない流産が2件、胎児死産が4件)

出生した新生児8人のうち6人は生存、2人は生後2日以内に死亡

日本同様少ないと言われていた中国でも世界並みだったという報告

特筆すべきは、この**1~2年後には法改正で改めた**のは見習うべきでは

中国は肉製品に限った規制だったが、2021年、2022年に大幅な微生物規格改正  
尚、韓国では卵加工品やアイスクリーム、特殊栄養食品にもリステリア基準

→**生ハムやチーズに限定されている日本**より少し幅広くチェックしている

政令指定都市と妊婦健診(※)・産後健診助成

**札幌市**(1972年4月1日) **助成無し** 横浜、大阪、名古屋(233万)に次ぐ日本4位の市なのに...

※妊健54,430円(14回分合計)+エコー5,300円×6=**86,230円**

**仙台市**(1989年4月1日) 1回5000円まで×2 市外の医療機関は償還払い

※108,790円(全14回分+HTLV-1、多分エコー含む) 人口11位(ここまでが100万都市)109万

**さいたま市**(2003年4月1日) 1回5000円まで×1 市外の医療機関は償還払い 人口9位133万

※妊婦健康診査助成券(14枚)、ならびに子宮頸がん検診、HIV抗体検査、HTLV-1抗体検査、性器クラミジア検査の助成券 ...金額不明

**千葉市**(1992年4月1日) **助成無し**

※妊婦健診 全14回詳細不明

**川崎市**(1972年4月1日) **助成無し**

※**89,000円**(全14回、多分エコー含む) 人口6位153万

**横浜市**(1956年9月1日) 1回5000円まで×2 契約市外の医療機関も可、償還払いなし

※妊婦健康診査:14枚の補助券(内容HPでは不明)に加えて5枚(4,700円×4枚、12,000円×1枚)

**相模原市**(2010年4月1日) 1回5000円まで×2 市外医療機関は事前に要確認、償還払い

※90,000円(全16回分、多分エコー含む)

**新潟市**(2007年4月1日) **助成無し**

※118,290円(全14回分、エコー4回分含む)

**静岡市**(2005年4月1日) 1回5000円まで×2 契約市外の医療機関は償還払い

※99,020円(全14回分、エコー4回分含む)

**浜松市**(2007年4月1日) 1回5000円まで×2 市外医療機関は事前に要確認、償還払い

※妊婦健診 全14回 詳細不明(金額は問合せ)

**名古屋市**(1956年9月1日) 1回5000円まで×2 契約市外の医療機関は償還払い

※109,580円(全14回分、エコー4回分含む)

**京都市**(1956年9月1日) 1回5000円まで×2 契約市外の医療機関は償還払い

※91,930円(全14回分、エコー4回分含む) 人口8位144万

**大阪市**(1956年9月1日) 1回5000円まで×2 他府県の医療機関等では使用不可、償還払いなし

※妊婦健康診査について、一人あたりの公費負担額:120,650円(14回分合計、多分エコー4回分含む)

**堺市**(2006年4月1日) 1回5000円まで×2 府外の医療機関等では償還払い

※11万9,170円(全14回分、多分エコー4回分含む)

**神戸市**(1956年9月1日) 1回5000円まで×2 市外医療機関は事前に要確認、償還払い

※120,000円(全14回分、エコー4(3,000)+8(2,000)回分含む、各々複数枚使用可) 人口7位150万

**岡山市**(2009年4月1日) 1回5000円まで×2 県外の医療機関等では償還払い

※妊婦健診 全14回 金額不明

**広島市**(1980年4月1日) 1回5000円まで×2 契約市外の医療機関は償還払い

※109,670円(全14回分、エコー含む) 人口10位118万

**北九州市**(1963年4月1日) 1回5000円まで×1 市外医療機関は事前に要確認、償還払い

※108,470円(全14回分、エコー検査3回分含む)

**福岡市**(1972年4月1日) 1回5000円まで×2 契約市外の医療機関は償還払い

※108,470円(全14回分、エコー検査3回分含む) 人口5位163万

**熊本市**(2012年4月1日) 1回5000円まで×1 契約市外の医療機関は償還払い

※103,560円(全14回分、エコー4回分含む)

(全国平均107,792円 (令和4年4月))

まさか同じグラフ使って同じ様なこと言ってるとは…

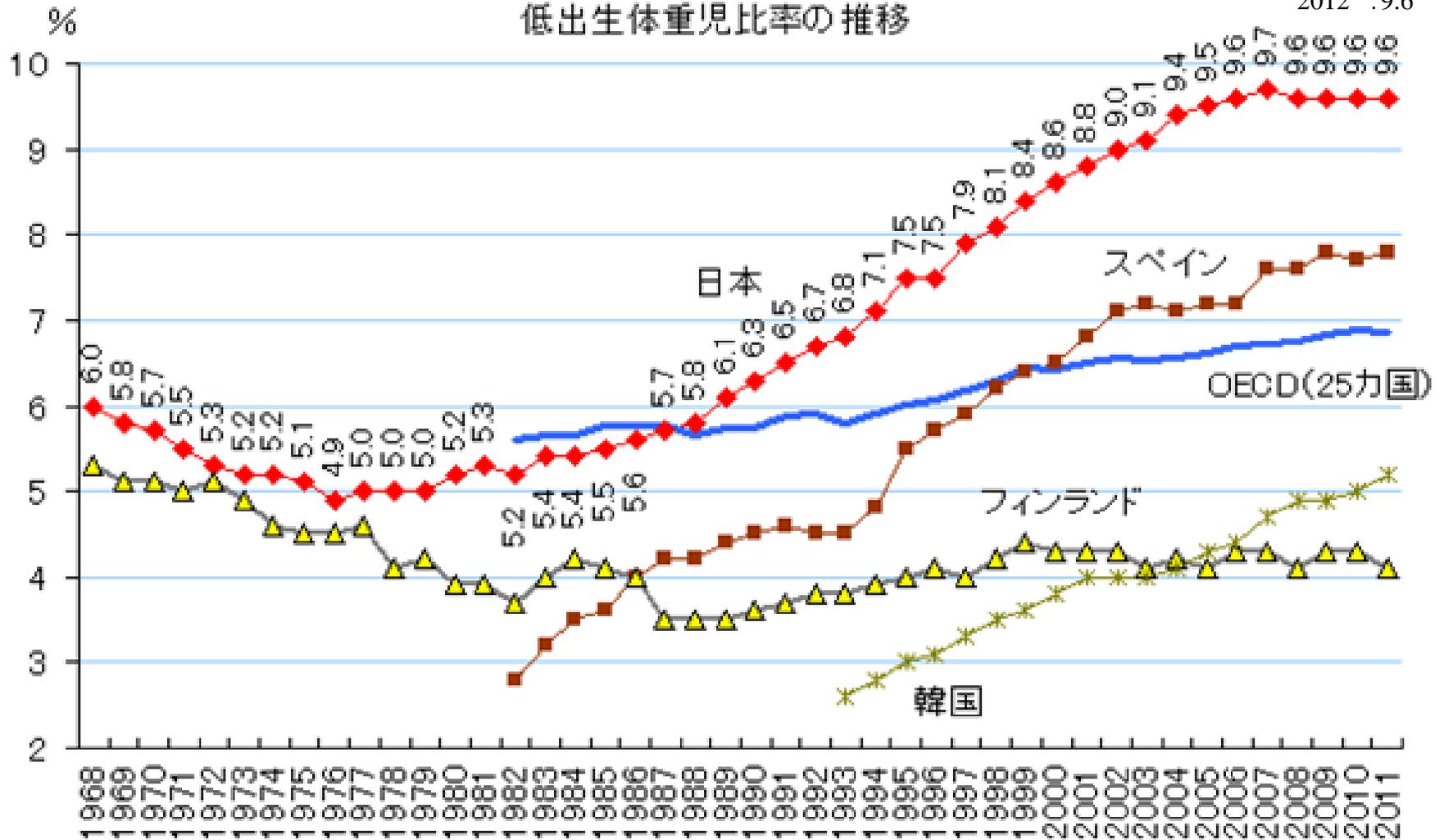
# 低出生体重児の増加

最近何とか横ばい

低出生体重児 (low birth weight infant) = 2500g未満の新生児

2015 : 9.5  
 2014 : 9.5  
 2013 : 9.6  
 2012 : 9.6

低出生体重児比率の推移



彼を知り己を知れば百戦殆からず…

# 今を知る

札幌市の2024年度予算予算

子ども医療費の無償化を中学3年まで拡大するなど子育て支援を重視し、関連費112億円を計上。

…とてもありがたいことなのだが、  
産まれる前、妊娠する前が相変わらず置き去りにされている？



## 若い女性たちの今 胎児たちの今



*Tetsurou Ishigouka*

Hokkaido Medical Center for Child Health and Rehabilitation 北海道立子ども総合医療・療育センター

こどもっくろ

2011年

平成24年版厚生労働白書

成人について

◆ 成人の平均野菜摂取量は?  
282g

◆ 成人の平均歩数は?  
男性 7,136歩  
女性 6,117歩



◆ 歯磨きは?  
2回以上みがく  
73.5%

育児について

◆ 6歳未満の子どもをもつ親が  
育児、家事に費やす時間は?  
夫 1時間\*1  
妻 7時間27分

◆ 児童虐待の相談対応件数は?  
154件\*2



\*1:日本の男性が家事・育児をする時間は先進諸国の中でも最低水準です。

\*2:東日本大震災の影響により、福島県を除いて集計した数値をもとに算出。

日本人の1日  
2016年

平成29年版厚生労働白書

▶ 成人の平均野菜摂取量は?  
294g

▶ 成人の平均歩数は?  
男性 7,194歩  
女性 6,227歩



▶ 歯磨きは?  
2回以上みがく  
77.0%

▶ 6歳未満の子どもをもつ親が  
育児、家事に費やす時間は?  
夫 1時間7分\*1  
妻 7時間41分

▶ 児童虐待の相談対応件数は?  
282件



児童虐待:

0~2歳児が10数%、北海道はワースト10前後

2021年:10万8,0596人(警察庁・通告分)、2,174(検挙)

2021年度:児相対応件数20万7,659件、

コロナ前ですから

2021年

令和3年版厚生労働白書

▶ 成人の平均野菜摂取量は?  
281g

▶ 成人の平均歩数は?  
男性 6,793歩  
女性 5,832歩



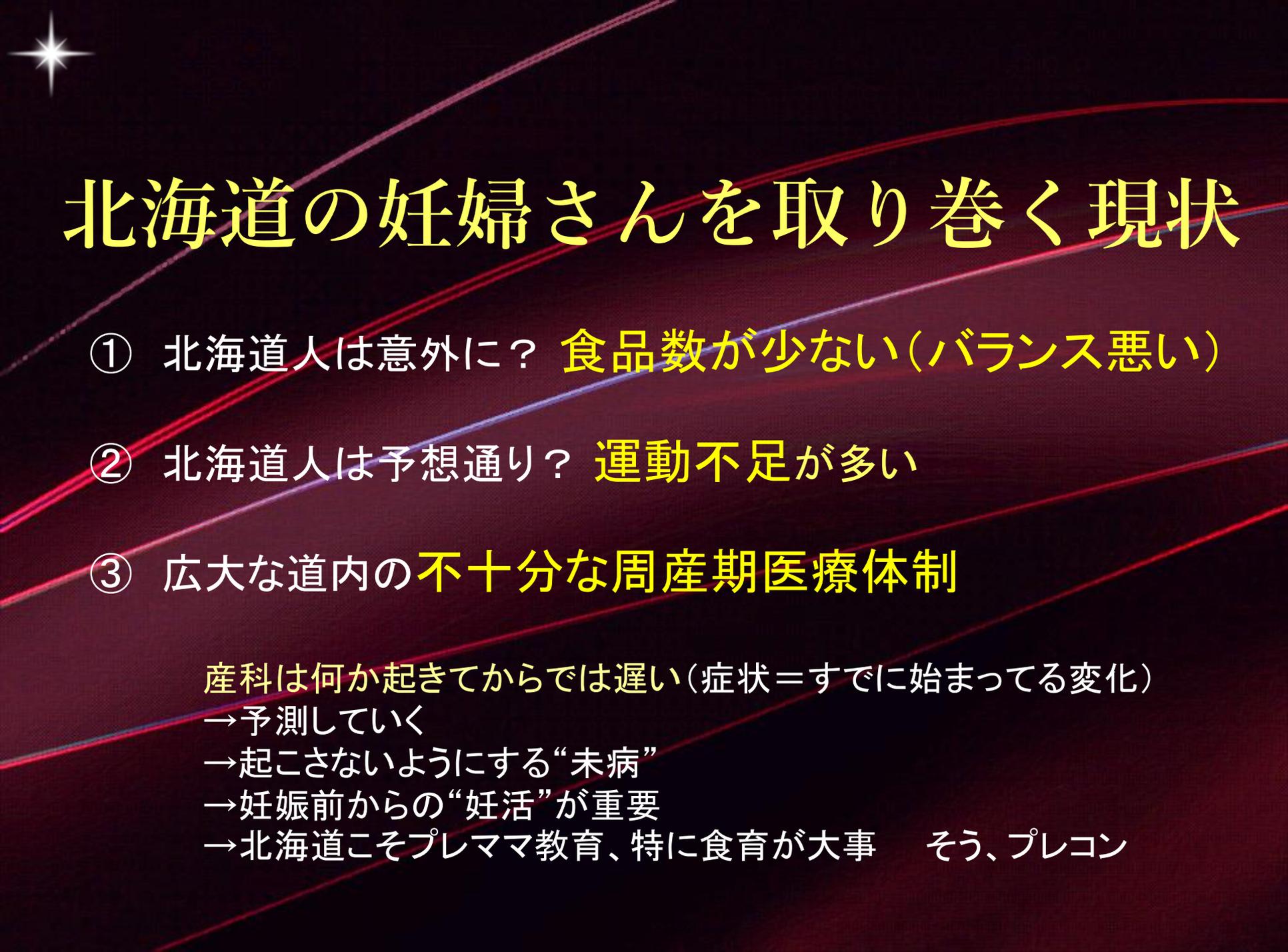
▶ 歯磨きは?  
2回以上みがく  
77.0%

▶ 6歳未満の子どもをもつ親が  
育児、家事に費やす時間は?  
夫 1時間23分\*1  
妻 7時間34分

▶ 児童虐待の相談対応件数は?  
562件



\*1:日本の男性が家事・育児をする時間は先進諸国の中でも最低水準です。



# 北海道の妊婦さんを取り巻く現状

- ① 北海道人は意外に？ **食品数が少ない(バランス悪い)**
- ② 北海道人は予想通り？ **運動不足が多い**
- ③ 広大な道内の**不十分な周産期医療体制**

産科は何か起きてからでは遅い(症状＝すでに始まっている変化)

→予測していく

→起こさないようにする“未病”

→妊娠前からの“妊活”が重要

→北海道こそプレママ教育、特に食育が大事      そう、プレコン



# 日本の赤ちゃんを取り巻く現状

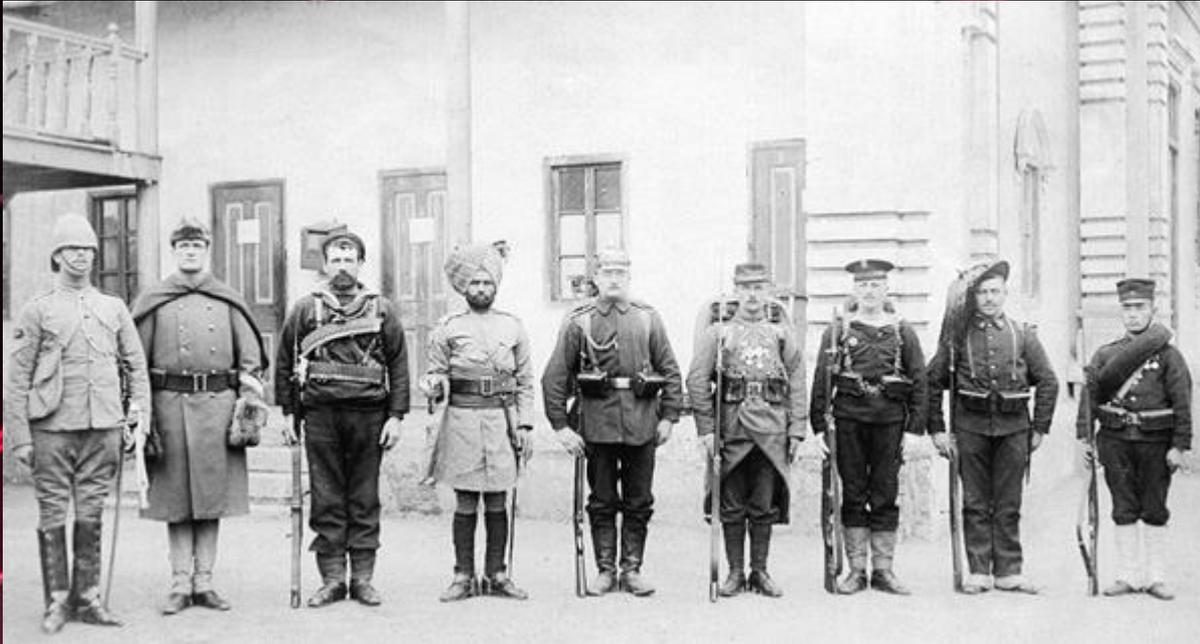
- ① **出生体重**が小さくなってきており、また低出生体重児が増加  
小さく産んで、大きく育てればいい？  
30年以上にわたって出生時体重は低下の一途（最近歯止め？）
- ② **先天的な異常**が僅かずつ増えてきている  
染色体異常、神経管閉鎖不全症、子宮内感染など
- ③ 産まれてきた後の**家庭環境**の不安  
子どもの貧困と成長
- ④ 子どもたちの**社会環境**の不安  
子どもへの関心・関係希薄化

今日は①、②を中心に…

# 肉を食べなかった頃の日本人は小さかった

各国の兵士の体格

1900年の義和団の乱...8カ国連合軍は北京を占領し自国民を救出

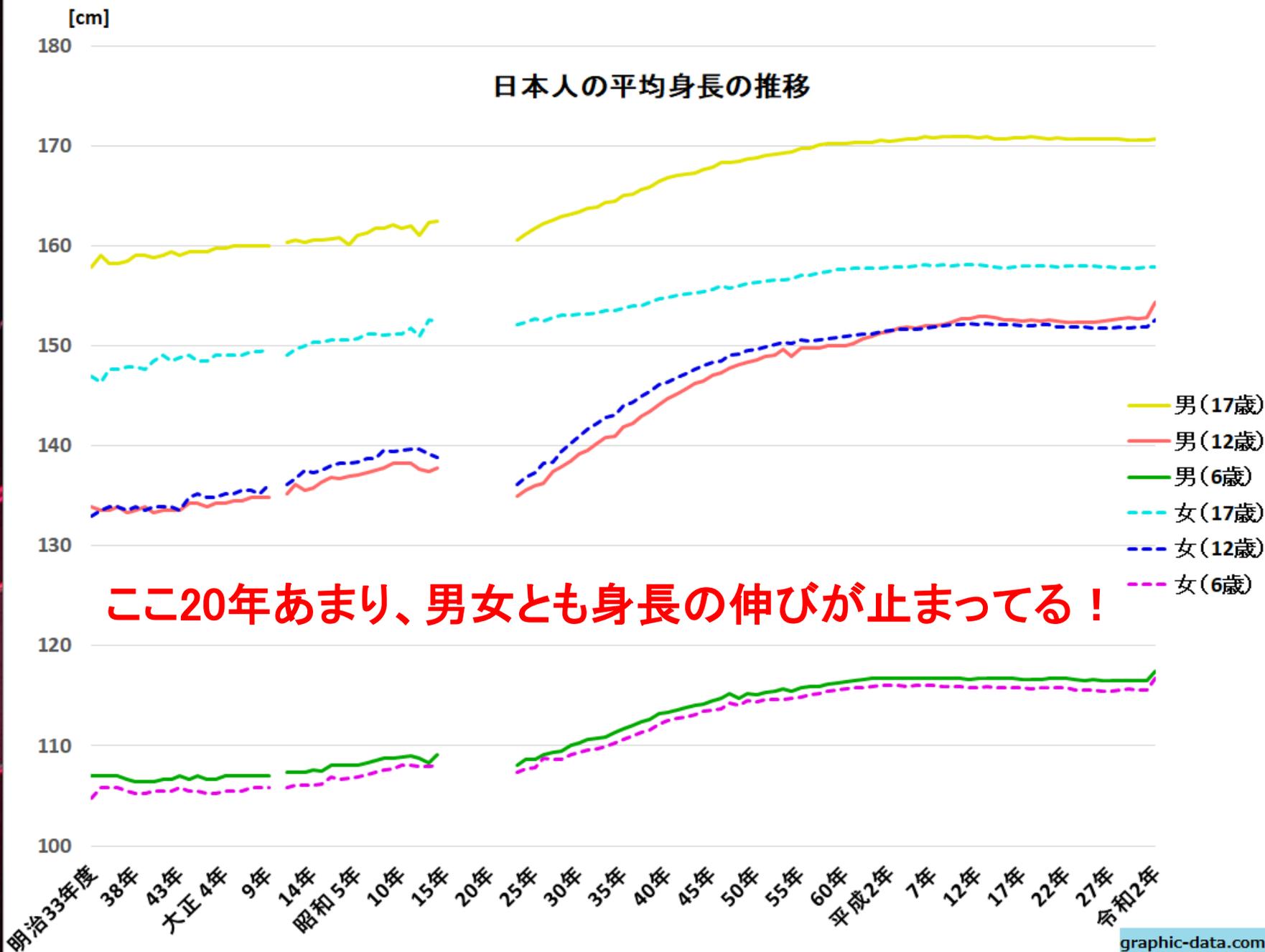


左からイギリス、アメリカ、ロシア、イギリス領インド、ドイツ、フランス、オーストリア＝ハンガリー、イタリア、日本の兵士 背の順！

その後...

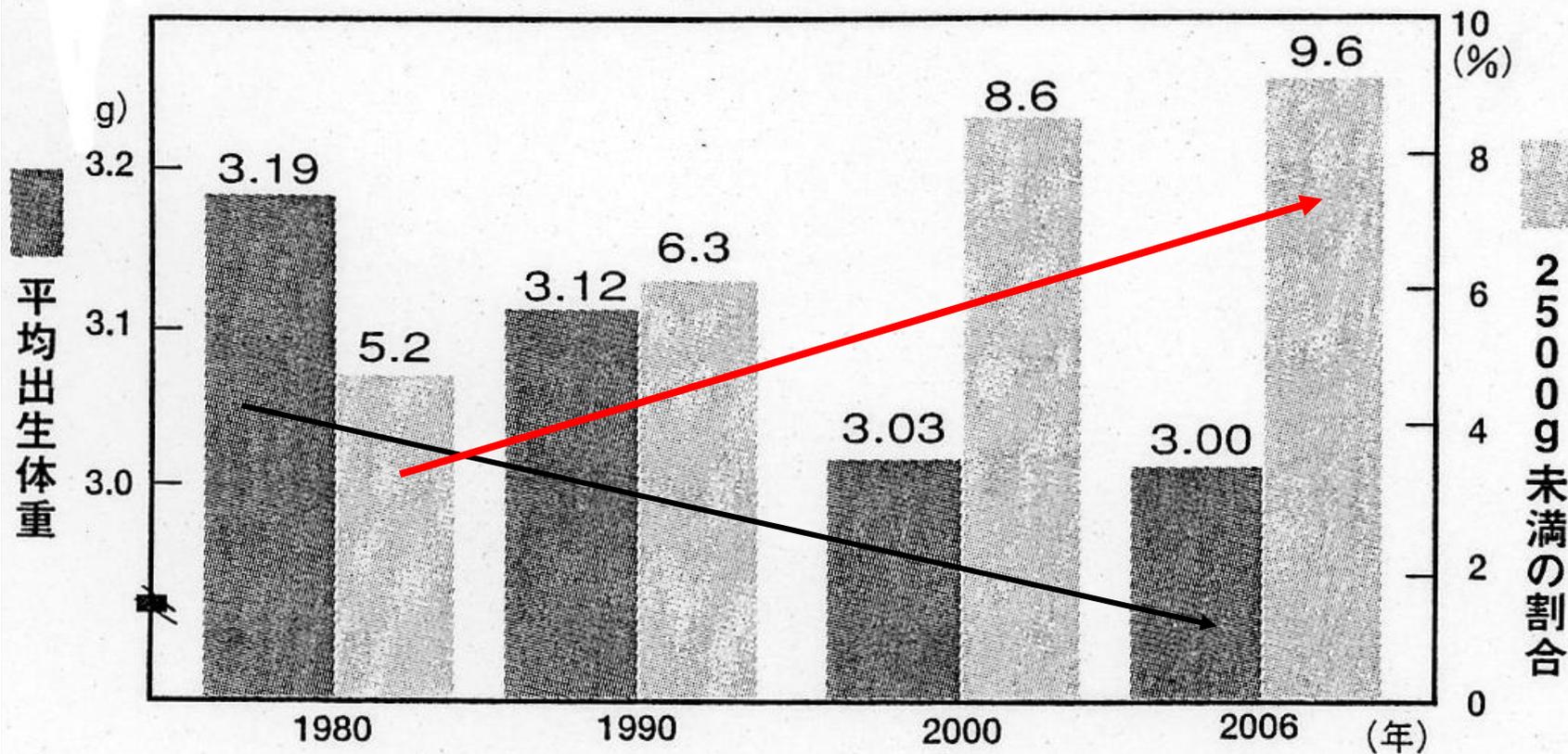
大戦後、国連児童基金 (UNICEF) が学校給食を通じて脱脂粉乳の配布を開始  
昭和 (昭和24～53年, 1949～78) 生まれの「小学生が好きな食べ物ランキング」  
1位から、カレーライス、鶏のからあげ、ハンバーグ そう、家庭での肉食があたりまえに  
そうして、日本人の体格は大きくなった

# 日本人の平均身長推移



ここ20年あまり、男女とも身長伸びが止まっている！

# わが国における出生体重ならびに2500g未満の割合の推移



(母子保健事業団:母子保健の主なる統計2007年度版より改変引用)

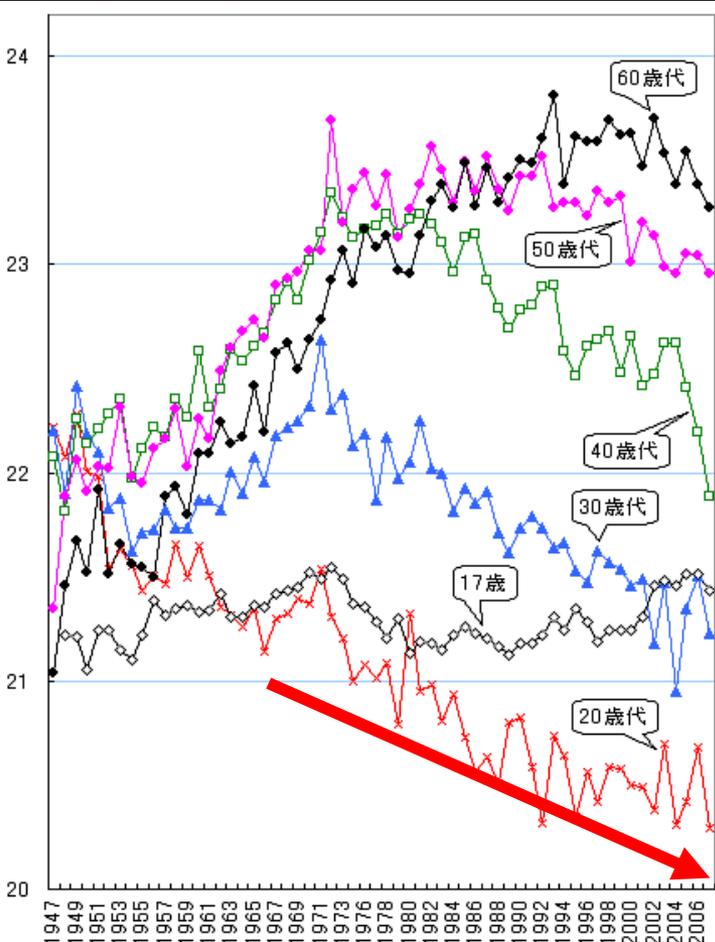
その後...

2009年のプレママわくわくセミナーで使っていたスライド

- 2006年 BBC(12/22) Italy pact to stop skinny models(イタリア、スペインの痩せすぎモデル規制の報道)
- 2007年 ミラノ市とファッション業界間で合意締結(16歳未満のモデル及び、BMIが18.5未満のモデルの起用禁止)
- 2012年 世界的有数のファッション雑誌「VOUGE」が痩せ過ぎたモデルとの契約をしない方針を公表
- 2017年 フランスで、極端に痩せているモデルたちの活動を禁止する法律が5月6日に施行

# 体型

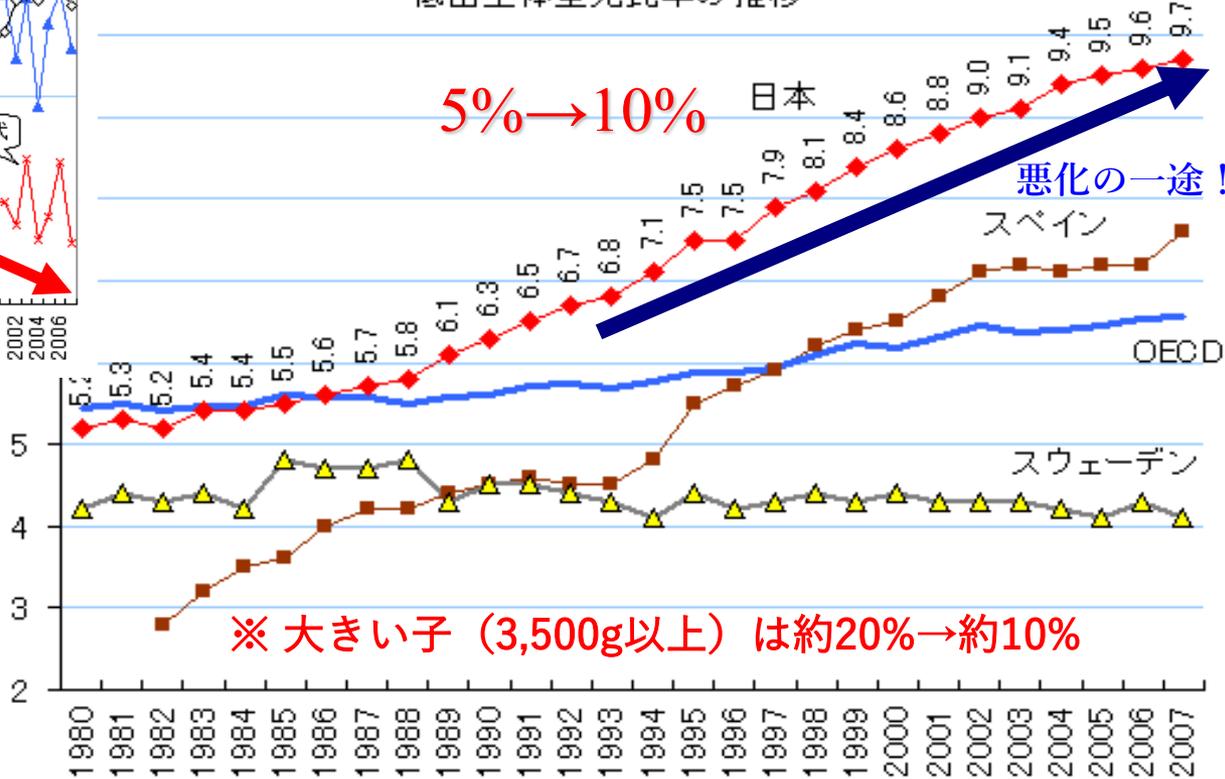
## “やせ”の増加と低出生体重児



低出生体重児の増加

低出生体重児 (low birth weight infant) = 2500g未満の新生児

低出生体重児比率の推移



悪化の一途!

※ 大きい子 (3,500g以上) は約20%→約10%

アメリカの統計でも15人種中最も小さい  
 ・白人と比べて、約300g小さく  
 ・韓国・中国人と比べても、約150g小さい  
 遺伝や人種に因るものではなく、特に、  
 やせ・標準体型妊婦の体重増加が少ない  
 ことに起因している

Scientific Reports volume 7, Article number: 46657 (2017)

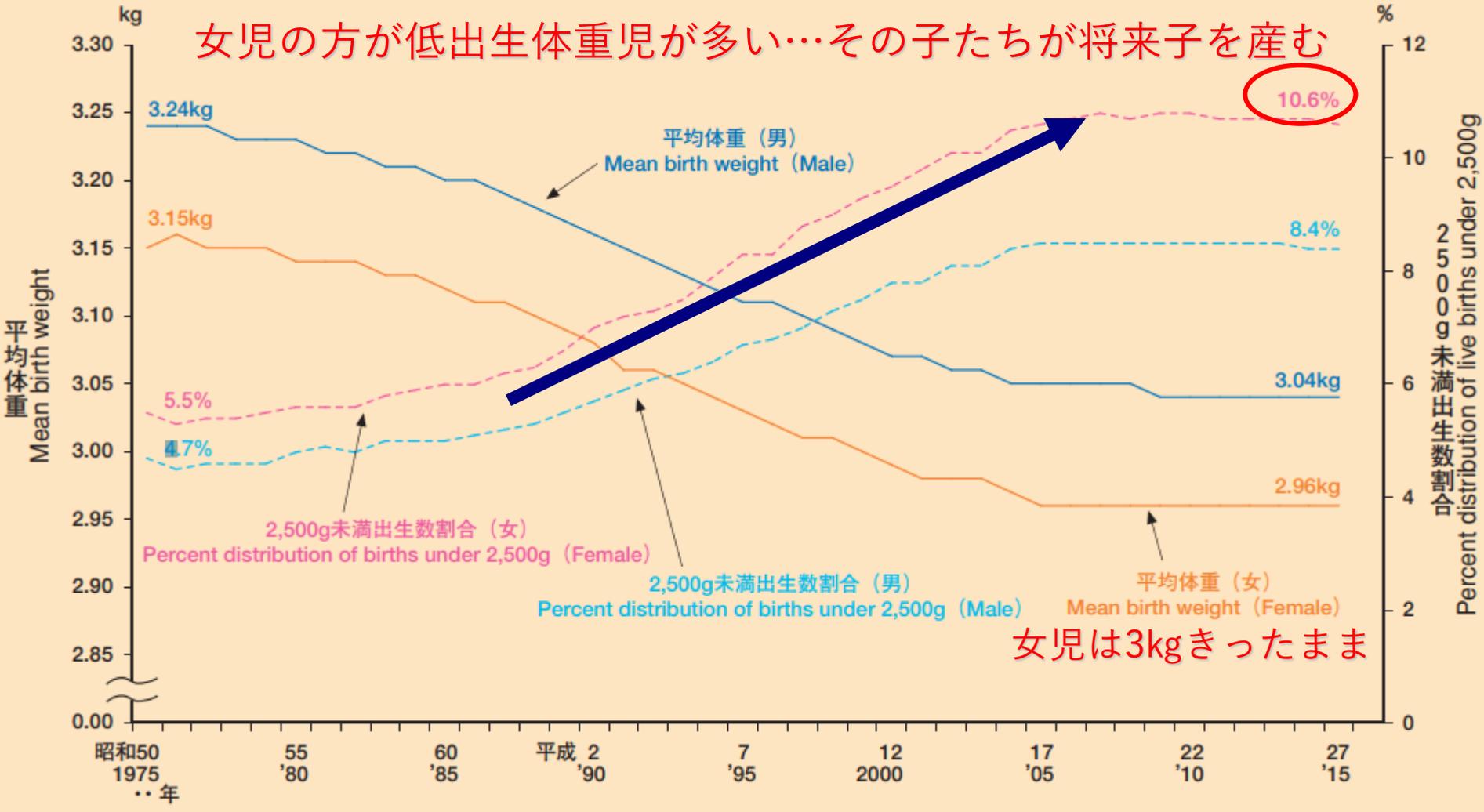
# 性別でみた出生時平均体重及び2,500g未満出生数割合年次推移

平成29年 我が国の人口動態 - 厚生労働省 より



女兒の方が低出生体重児が多い…その子たちが将来子を産む

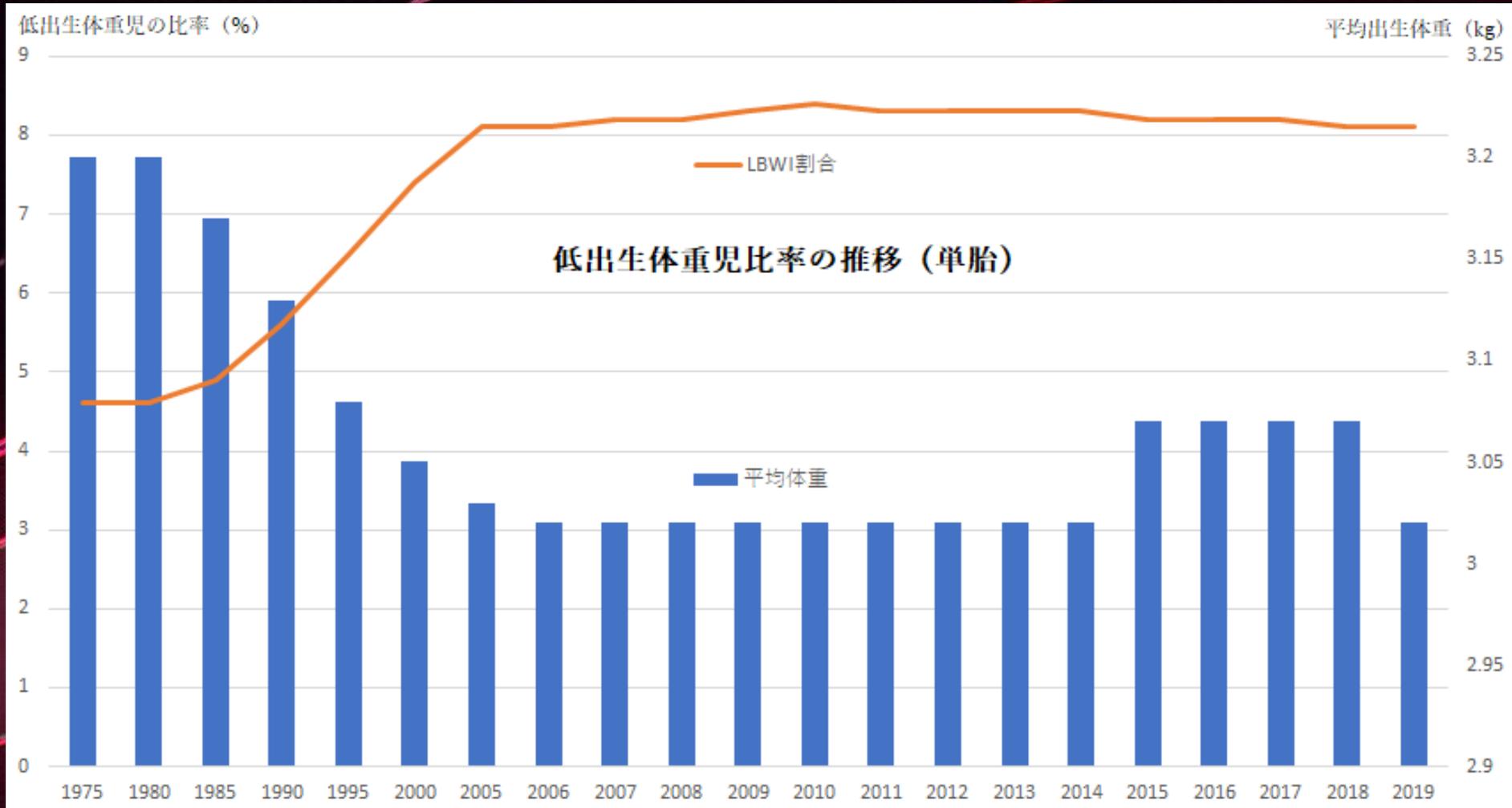
10.6%



女兒は3kgきったまま

出生体重が小さくなると、①虚血性心疾患、②二型糖尿病、③本態性高血圧、④メタボリック症候群、⑤脳梗塞、⑥脂質異常症、⑦神経発達障害 のリスクが高くなる

# 単胎に限ってみても...



平均出生体重はほぼ減ったままで、低出生体重児も8%強をほぼ横ばい  
確定値の最新データ

**では、問題です**

**妊娠に最適なBMIはどの程度でしょう？**



# 妊娠に最適なBMIは21~22

「妊婦の体重増加指導の目安」と「妊産婦のための食生活指針」が改訂

妊娠中の体重増加の目安が統一

(2021年3月)

標準体型の妊婦さんの至適体重増加は“10~13kg”

痩せ型の妊婦さんは“12~15kg”

標準体重の妊婦さんは、10kgを上回るくらいの体重増加がちょうどいい！

元々、“妊娠中毒症”のリスク因子として肥満、GDMも加わり、日本人の痩せ志向もあってか標準体型に対する誤解がまだまだ根強い

胎児の発育、出生児の発達※、母体の合併症など様々な周産期事象を解析した結果、BMIは21~22くらいがちょうどいいと分かっている

※過少な体重増加がLBWとなり児のメンタルに悪影響を及ぼしたり、過剰な体重増加で肥満児となって悪影響を及ぼすという関連性は無い

## 今回の改訂のポイントは3つ

- ・名称変更 「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」へ
- ・指針の内容変更 「運動」に関する項目が追加
- ・妊娠期における望ましい体重増加量の目安 ... 前述

「栄養・食生活に関する情報提供」をしている企業の割合は1割未満！  
「婦人科検診受診の促進」「法定より充実した育児休業制度」などは過半数が実施  
(2020年度厚労省調査研究結果)

でも、進んでいる企業も

- ・出産した従業員に対して産後の健康についての情報冊子を毎月配布
- ・女性及び直属の上司を対象に女性の健康管理をテーマとしたEラーニングを実施
- ・塩分控え目かつ栄養バランスの良い食事の簡単レシピを従業員に配布
- ・AI×管理栄養士が評価・食事指導をするアプリを導入(妊産婦のコースも提供)

そう、私たちがやらないでどうする！

# 尻切れになるといけないのでザックリまとめ

便利さと引き換えに失われたモノ

ライフスタイルの変化だけで済ませたくない食の変化とその影響

衛生観念の再確認の必要性 …感染症、手洗い（流水）、歯周病

妊活は妊娠3~4か月前に始める

食事・運動などの日常生活の見直し期間

胎児潜伏感染のリスク回避

パパ育の時間

産まれる前、妊娠する前が相変わらず置き去りにされている現代にあって

誰が手を差し伸べてあげるべきか

企業に出来るなら、我々にだって

男性諸君はプレパパにそれとなく教えてくれれば…

ママにはやっぱり女性かな

パパには同じ境遇の男性？

Tetsurou Ishigouka

Hokkaido Medical Center for Child Health and Rehabilitation 北海道立子ども総合医療・療育センター

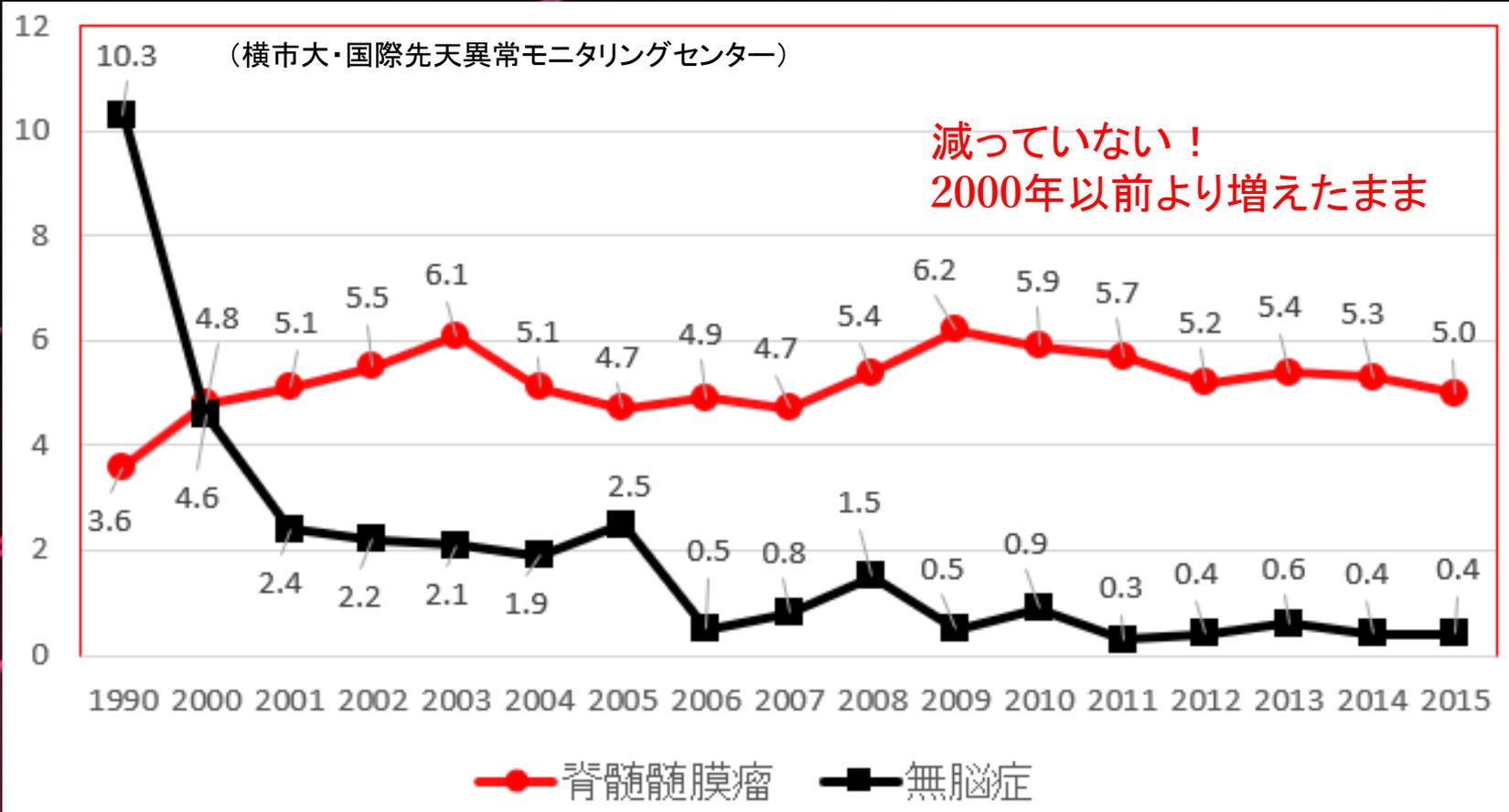


つどもっくろ



# 脊髄髄膜瘤と無脳症の発生率

(生産・死産10,000当たり)



原因と対応策は3つ

- 1) 女学生の葉酸認知率が9-14%と極めて低い→女学生を教育する
  - 2) 妊婦が妊娠前から葉酸サプリメントを内服する割合が、7-30%と低率な→情報を繰り返し国民へ
  - 3) 日本では穀類へ葉酸添加政策が未実施→穀類への葉酸添加政策を早急に採用することが必要
- ※ 2017年現在、世界の87か国では穀類への葉酸添加政策が採用され、発生率は確実に減少

2002年度 母子健康手帳に「妊産婦の葉酸摂取に関する記載」を追加したけど...

# 二分脊椎・脊髄髄膜瘤

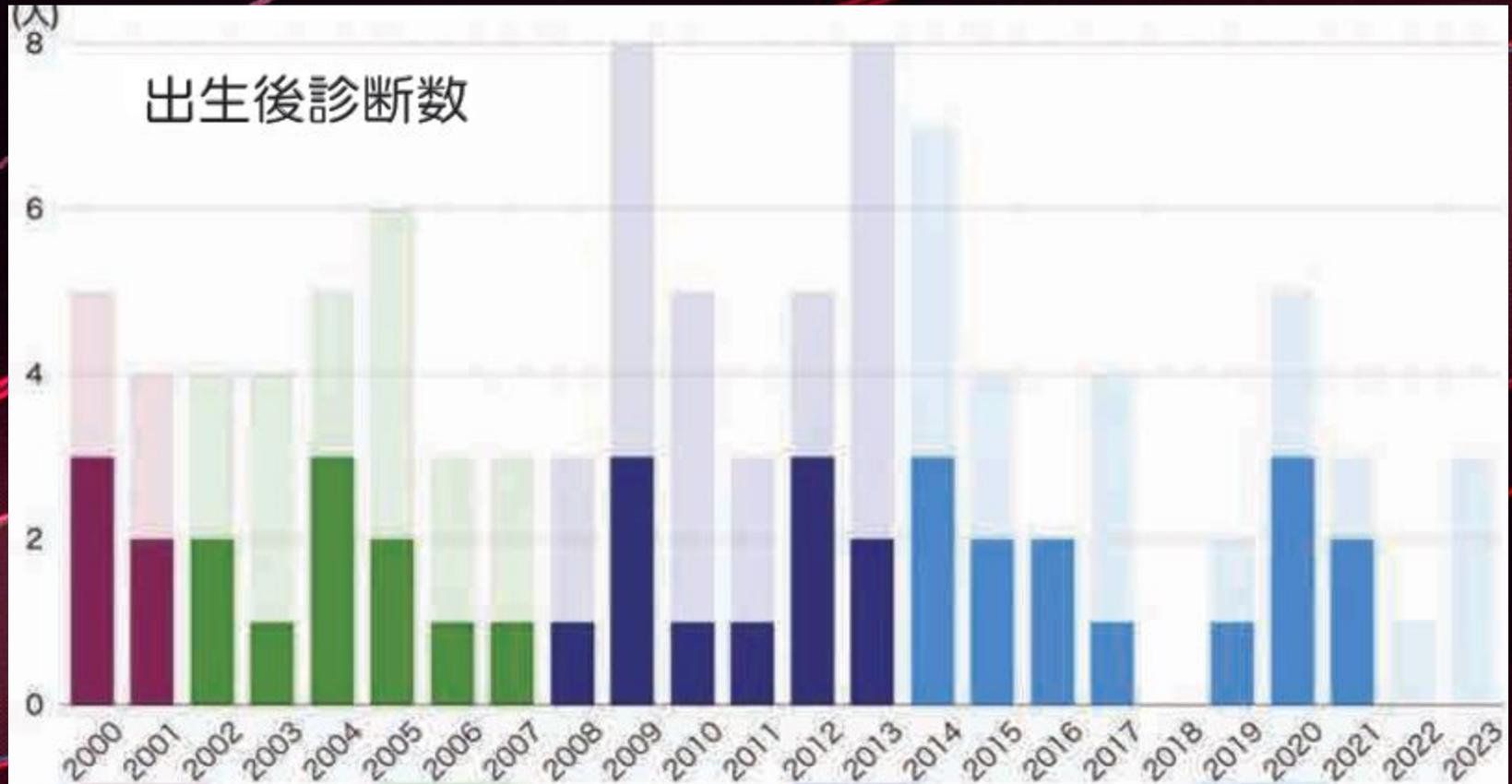


初期の胎児超音波スクリーニング

葉酸のサプリ  
今さら、ではなく、  
今からでも、今・さらにでも…

# 脊髄髄膜瘤

...まだまだ出生後診断されている



ある子ども病院の脊髄髄膜瘤出生後診断例の推移

# WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience “妊婦健診のガイドライン”の15年ぶりの改正 (2016)

## 妊娠女性に推奨する栄養介入は2つ (3つ)

『貧血、産褥敗血症、低出生体重児、早産を予防するため傾向の鉄剤(30～60mg)と葉酸サプリメント(400 $\mu$ g)の毎日摂取』

WHOが妊娠女性に対して推奨しないサプリメント介入

- ・ビタミンB6
- ・ビタミンEとC
- ・ビタミンD

…明らかな効果に乏しいのでむしろ、バランスの良い食事から摂取

2019年4月 マルチ微量栄養素の扱いが変更

妊娠中の複数の微量栄養素に関するこの推奨事項は、  
「推奨されない」から「厳密な研究の文脈で推奨される」に変更

※サプリメント大国アメリカなどの方針と違って、  
発展途上国を含めた、世界中、一般的な指標



# 子どもたちは、 あしたの地球を 生きてゆく。

エコチル調査は、2010年度に環境省が始めた  
大規模な国家プロジェクトです。



## 子どもの健康と環境に関する全国調査とは

日本中で10万組の子どもたちとその両親に参加していただき大規模な疫学調査「子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)」を2011年より実施しています。

赤ちゃんがお母さんのお腹にいる時から13歳になるまで、定期的に健康状態を確認。環境要因が子どもたちの成長・発達にどのような影響を与えるのかを明らかにする。

エコチル調査の結果から、子どもの健康や成長に影響を与える環境要因を明らかにし、いきます。



# エコチル調査

## 様々な仮説

### 要因

### 子どもの健康

#### ○化学物質の曝露

ダイオキシン類、PCB  
水銀、鉛、ヒ素、カドミウム  
内分泌かく乱物質、  
農薬など

#### ○遺伝要因

#### ○社会要因

#### ○生活習慣要因

#### ○身体発育

出生時体重低下、等

#### ○先天奇形

尿道下裂、停留精巣、等

#### ○性分化の異常

性比、等

#### ○精神神経発達障害

自閉症、等

#### ○免疫系の異常

小児アレルギー、等

#### ○代謝・内分泌系の異常

耐糖能異常、肥満、等

妊娠期の魚食で「抑うつ状態」少なく—富山大— エコチル調査富山ユニットセンター 2017年12月  
...妊娠中の母親約7万5,000人と配偶者約4万人を調査

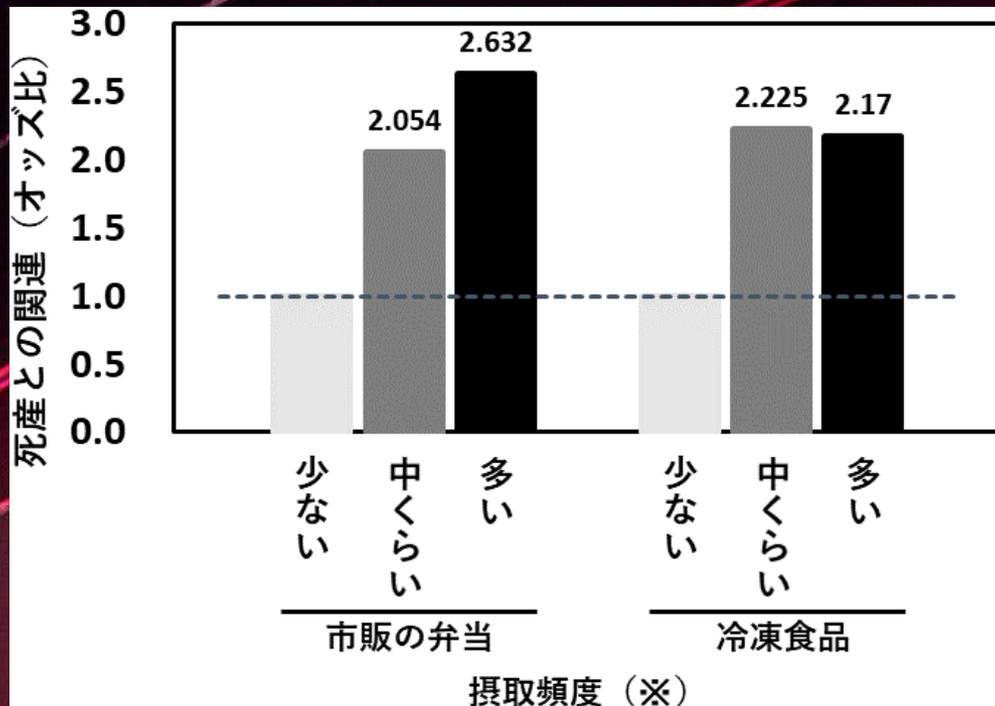
# 調理済み食品の加熱 ...いわゆるプラスチック容器の問題

BPA(ビスフェノールA)だけではなく、ポリプロピレン(PP)でも注意は必要



Impact of ready-meal consumption during pregnancy on birth outcomes:  
The Japan Environment and Children's Study. Tamada, H., et al.  
Nutrients.2022. Feb 20;14(4):895.

## 妊娠中における調理済み食品の摂取頻度と妊娠帰結との関連



**マイクロ波加熱**  
を必要とする食品の摂取

摂取頻度  
少ない : 週に1回未満  
中くらい: **週に1~2回**  
多い : 週に3~7回以上

### 妊婦の調理済み食品の摂取と死産との関連

調理済み食品のうち、**既製食品**(コンビニエンスストア、スーパーマーケット、または箱入りランチショップで販売されているパック済み食品)または**冷凍食品の摂取頻度**と死産には関連がある。**早産**や**発育不全**でも関連が示唆された

# 現時点で分かってきたことから、すぐ出来ることを

既製食品(コンビニ、スーパー、ランチショップなどで販売されているパック済み食品)  
または冷凍食品の摂取頻度 が週1回以上ある妊婦さんは少しだけ心配

レトルト食品、コンビニエンスフード(ヌードル、スープなどプラスチックカップに詰められたその他の食品)、  
缶詰食品は大丈夫そう

問題は再加熱時のプラスチック容器にありそう

## ひと手間の愛情

- ・ひと手間加えて、耐熱食器(陶器など)に移してレンチン(見栄えもいい)  
出来合いでゴメンねと言われても、そのひと手間に気付いてあげたい
- ・食品包装に特別の指示がなければ、低出力で長い再加熱時間を選ぶほうがよい  
(たとえば、1200wで30秒より600wで2分、できれば500wで2分30秒の方が好ましい)
- ・レトルト食品は今まで通りで良い  
(レトルトパウチの湯煎は100℃以上にならない)

そのままレンチンの食事や超加工食品の有害性はアメリカでも問題になり始めている

**安全神話にとっぴいの日本では…**

**フシママもフシパパも**

**ちゃんと妊婦健診に通っているので、  
順調と言われているし、**

**心配ないと思い込んでいる**

*何を指すかにはいろいろ意見もあろうが  
大切な次世代(子どもたち)のためには  
起きる前に努力すべきことがたくさんあるのでは…*

看護師その他の医療関係者は仕方ないが、医師も助産師も、妊婦さんたちも、みんな誤解している…

## 妊婦健診のエコー

- ・妊婦**健診**は妊婦健康診査のことです。“検診”ではない
- ・厚労省から決められているのは、妊娠中に4回チェックして欲しいというだけ  
予定日、胎児の発育、付属物のチェックは必要だが、胎児異常は見なくていい  
国で例示する標準的な検査項目：4週に1回の時期（～24w）に2回、  
2週に1回の時期（～36w）に1回、1週に1回の時期に1回超音波検査

## 妊婦超音波検査受診票：

東京都（市区町村一律）などはたった1枚（5300円）

大阪では妊婦超音波検査受診票がなく妊婦健康診査受診券に含まれており、大阪市で4回、堺市では2回

驚くべきは神奈川県は0（産後は2wと1M各々3000円2回ある） H29.4時点

令和の時代でも、半数近くが生まれてからコドモックルにやってくる

それでも、半数以上が出生前に見つかって、出生直後のダクタルショックを見かけないようにしたのは、開業医さん達をはじめ産婦人科医師たちの職業意識のおかげ

そこに、助産師外来で助産師がエコーしながら妊婦さんと密な時間を共有し、色々指導していくことが出来たら…

## 出産・子育て応援ギフト

令和4年10月28日に閣議決定された「物価高克服・経済再生実現のための総合経済対策」における少子化対策、子ども・子育て世代への支援に対応した、出産・子育て応援交付金（通称：出産・子育てクーポンや出産準備金）が実施されている。

札幌市では、『札幌市妊娠・出産寄り添い給付金』の名称で「出産・子育て応援ギフト」を行っている。

札幌は現金支給。旭川市も旭川市出産応援ギフト』で現金。

1人の子どもにつき、最大10万円相当、支給されます。実際には妊娠届出時に5万円、そして出生届出時に5万円という形で2回に分けて支給があります。

出産・子育て応援交付金は各自治体の判断により、以下のいずれかの方法で実施されます。

- ・ 出産・育児関連商品の商品券（クーポン）
- ・ 妊婦健診交通費やベビー用品等の費用助成
- ・ 産後ケア・一時預かり・家事支援サービス等の利用料助成・利用料減免

※**産後2週間健診**...平成29年度予算案において、出産後間もない時期における産婦健康診査2回分にかかる費用を助成する「産婦健康診査事業」について新たに計上されたが、北海道のほとんどの市は最近まで行わず。札幌は今でも... →**今春から**

## 伴走型相談支援



### 例) 千歳市

#### 1 「伴走型相談支援」

- (1) 妊娠届出時の母子手帳交付・面談（医療機関を受診し出産予定日が確定した妊婦）
- (2) 妊娠8か月面談
- (3) こんにちは赤ちゃん訪問（生後0か月から4か月頃）
- (4) ちとせ版ネウボラ（妊婦さん、又は0歳から18歳のお子さんのいる家庭）

#### 2 「経済的支援」

##### (1) 給付の対象となる方

令和4年4月以降に妊娠届出をした妊婦の方（出産応援給付金）

令和4年4月以降に出産した児童を養育する方（子育て応援給付金）

##### (2) 給付内容

出産応援給付金：妊婦一人あたり5万円

子育て応援給付金：出生した児童一人あたり5万円

※双子の場合、出産応援給付金5万円、子育て応援給付金10万円となります。

### 例) 旭川市の伴走型相談支援は『妊娠8か月頃のアンケート』だけ？ 小樽市も同じ

全ての妊婦や子育て世帯が安心して出産・子育てが出来る環境整備のため、妊娠時から妊婦や子育て世帯に寄り添い、一貫して身近で相談に応じ、必要な支援につなぐため妊娠届時及び出産後の保健師等による面談に加え、出産間近で出産及び産後のことを考え始める妊娠8か月目頃の妊婦の方に寄り添った支援を行うためアンケートを配付します。

### 例) 札幌市の伴走型相談支援

0～2歳までの子育て中の相談や子育てサービスを、より利用しやすいよう、妊娠中から保健センターなどが支援する事業です。妊娠・出産寄り添い給付金による経済支援のほか、妊婦訪問や電話相談などによる相談が受けられます。

・妊娠期アンケートについて

札幌市では、妊娠・出産寄り添い給付金の申請書とともに、妊娠期アンケートのご案内を送付しております。およそ、妊娠5～8か月ごろにご回答いただくアンケートです。

希望で出産前の妊婦訪問もある（下記）。

・関連事業

●妊娠・出産寄り添い給付金について

●妊婦訪問・赤ちゃん訪問について

初めてお子さんを迎えられるご家庭に訪問し、妊娠・出産・育児に関する不安や悩みの相談に応じるとともに、子育て情報などの提供を行います。

また、生後4か月までの乳児のいる家庭には、全戸訪問し、育児相談やお母さんの健康相談を行っています。

●産後ケア事業について

産後6か月未満の期間、赤ちゃんとお母さんが一緒に、助産所で産後の体調管理や育児サポートを受けることができます。

●一時的な預かりについて

一時保育やファミリー・サポートセンター、病後児デイサービス、緊急サポートネットワークなどの情報を掲載しています。

## 頑張っているコトも少し紹介

# 世界に誇る母子健康手帳

どんな検査をしているか知っていますか？ ...日本は感染予防は常に後手？

平成19年(2007) 血液型(ABO, Rh, 不規則抗体)、梅毒血清反応、HBs抗原検査、HCV抗体検査、血糖値、血算は最低限必要な検査と ...風疹は入っていない

平成21年(2009) 風疹抗体ウイルス、HIV検査も標準的な検査項目と

平成22年(2010) 妊娠30週頃までにHTLV-1抗体検査が追加

平成24年(2012) 妊娠中の食中毒予防で具体的にトキソプラズマとリステリアが記載

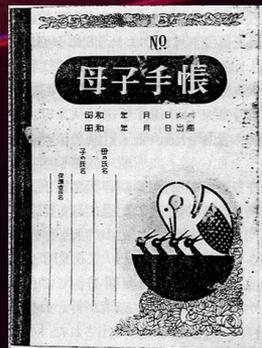
令和5年(2023)に大改正 子育て面の充実(妊娠中の事が減ってしまった)

平成24年 新様式に  
...妊婦自身の記録

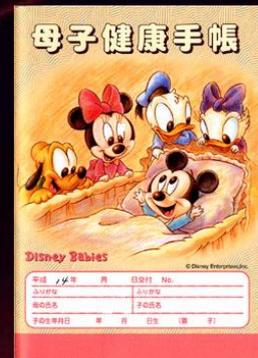
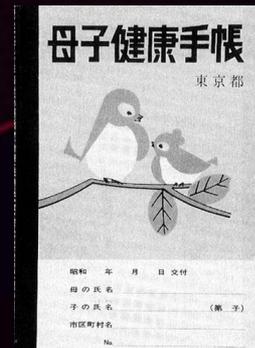
昭和17年  
妊産婦手帳 創設



昭和23年 母子手帳 創設  
(→小児まで拡大)



昭和40年  
母子健康手帳



# 母子手帳の活用を

<このページは妊婦自身で記入してください。>

## 妊婦の健康状態等

妊婦	身長	cm	ふだんの体重	kg	BMI
	BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) (体格指数)				
○次の病気にかかったことがありますか。(あるものに○印)					
高血圧 腎臓病 糖尿病 肝炎 心臓病 甲状腺の病気 精神疾患(心の病気) その他病気(病名)					
○次の感染症にかかったことがありますか。					
風しん(三日はしか) (はい いいえ 予防接種を受けた)					
麻しん(はしか) (はい いいえ 予防接種を受けた)					
水痘(水ぼうそう) (はい いいえ 予防接種を受けた)					
○今までに手術を受けたことがありますか。					
なし あり (病名)					
○服用中の薬(常用薬) ( )					
○薬剤や食品などのアレルギー ( )					
○家庭や仕事など日常生活で強いストレスを感じていますか。 はい いいえ					
○今回の妊娠に際し、心配なことはありますか。 はい いいえ					
○その他心配なこと ( )					
○たばこを吸いますか。					
いいえ(以前は吸っていた(1日 本)) はい(1日 本)					
○同居者は同室でたばこを吸いますか。 いいえ はい(1日 本)					
○酒類を飲んでいませんか。					
いいえ(以前は飲んでいて(1日 程度)) はい(1日 程度)					
※喫煙と飲酒は、赤ちゃんの成長に大きな影響を及ぼしますので、やめましょう。					
夫・パートナーの健康 よくない (病名)					
健康状態					

## いままでの妊娠・出産

出産年月	妊娠期間・出産方法	出生児の体重・性別	現在の子の状態
年 月	妊娠 週	男 g 女	

※妊娠についての悩みや、出産・育児の不安がある方は、市町村(子育て世代包括支援センター)、医療機関等に気軽に相談しましょう。

## 検査の記録

妊婦

感染症検査や子宮頸がん検診の結果に関して、気になる点や追加検査・治療が必要かについて、医師に相談しましょう。

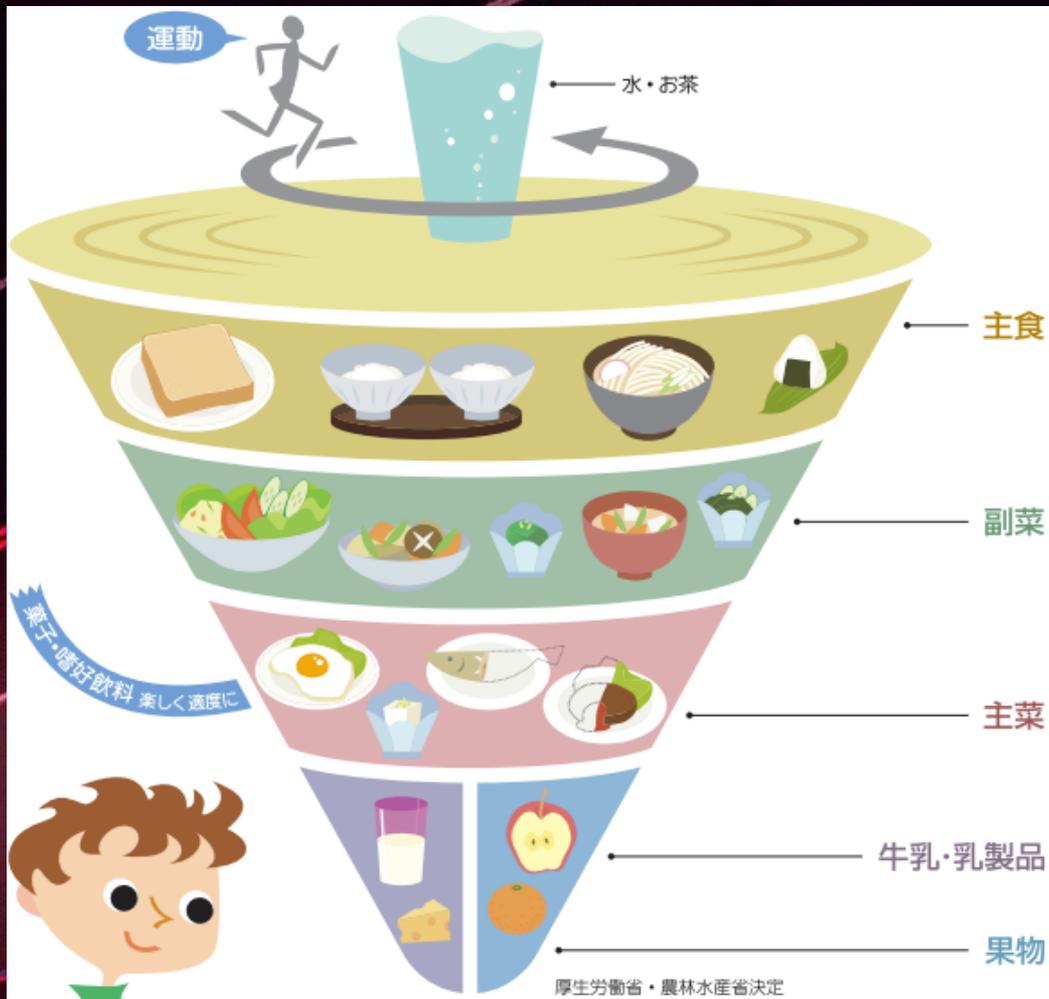
検査項目	検査年月日	備考
血液型	年 月 日	ABO 型 Rh
不規則抗体	年 月 日	
子宮頸がん検診	年 月 日	
梅毒血清反応	年 月 日	
HBs抗原	年 月 日	
HCV抗体	年 月 日	
HIV抗体	年 月 日	
風しんウイルス抗体	年 月 日	
HTLV-1抗体	年 月 日	
クラミジア抗原	年 月 日	
B群溶血性連鎖球菌	年 月 日	
	年 月 日	
	年 月 日	
	年 月 日	
	年 月 日	
	年 月 日	
	年 月 日	
	年 月 日	

※検査結果を記録する場合は、妊婦に説明し同意を得ること。

今回の改正で、結果を貼付するスペースが無くなり、“父親や周囲の方の記録”に

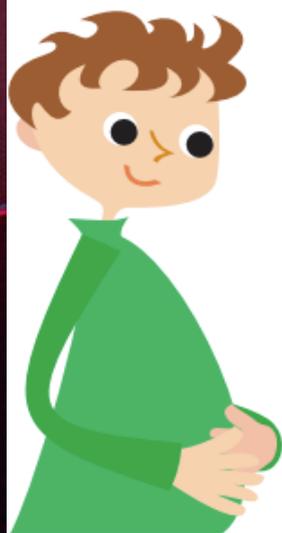


# 母子手帳の“コマ”の絵があるページとその前後は**パパ**にも読ませたい



非妊娠時	1日分付加量		
	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期
5~7 つ(SV)	—	—	+1
5~6 つ(SV)	—	+1	+1
3~5 つ(SV)	—	+1	+1
2 つ(SV)	—	—	+1
2 つ(SV)	—	+1	+1

非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、  
妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの付加量



このイラストの料理例を組み合わせると  
おおよそ2,200kcal。非妊娠時・妊娠初期（20  
～49歳女性）の身体活動レベル「ふつう（Ⅱ）」  
以上の1日分の適量を示しています。

# 食育を、まず始めよう！

# 明日からでも始めて！



## 全国調査結果

- ・栄養指導を全妊婦さんに行っている施設は本当に少ない
- ・サプリメントの指導施設は20%

少しでも役に立つ話があれば...



○ Tetsuro Ishigouka

# 食事の大切さ

動物は“命”を食べないと生きていけない

胎児だって、間接的に食べている(味わってる)  
味蓄が形成され始めるのは妊娠7週頃  
妊娠8カ月には胎児はすでに甘味も苦味も感知

生まれた後も...

体重当たりの食事量

ちなみに、食べ方

三角食べ

VS

大人の食事

さらに...

食べ物は 体を作り  
食べ方は 心を創る

## 子どもの方が環境要因の影響を受けやすい！

環境要因とは？例えば・・・

- 空気、水、食事（妊娠期も含む）などから化学物質が身体に入ってくる
- 周りの生活環境など



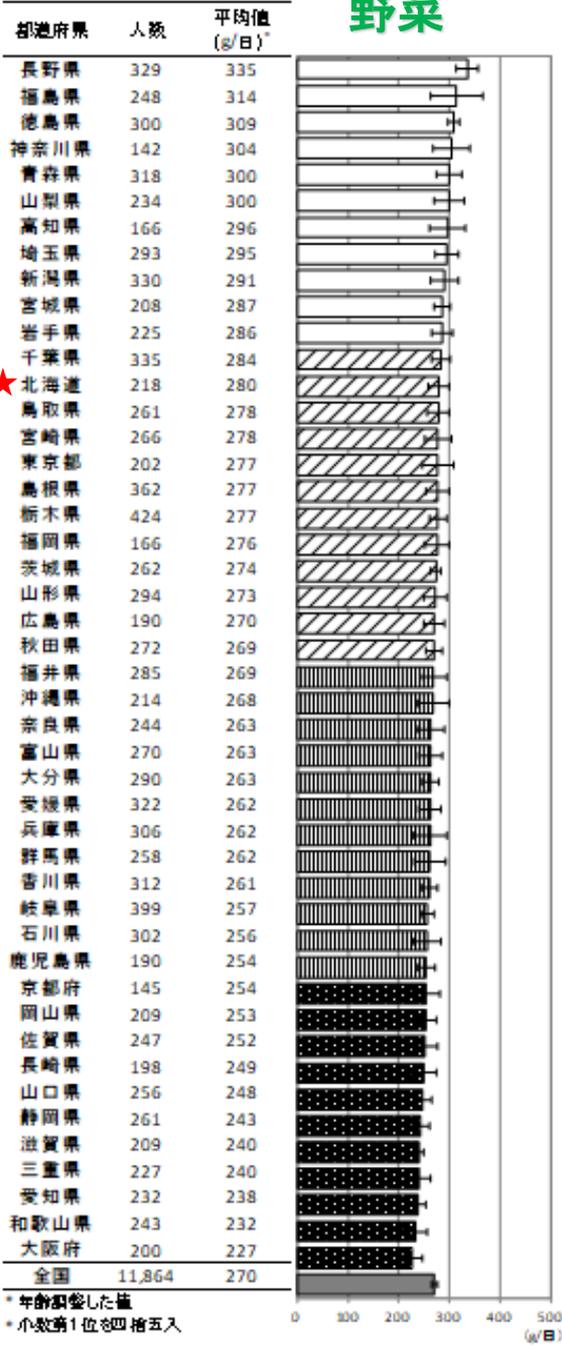
食事量の総量は半分だが、**体重1kgあたりの食事量は2倍**

	大人（体重50kg）	幼児（15kg）
1日の食事量	2019 g	1193 g
体重1kgあたり	40.6 g	79.5 g

「東京都民の栄養状況」（平成14年8月 東京都健康局発行）

女性(20歳以上)

# 野菜



\*年齢調整した値  
\*小数第1位を四捨五入

# 20歳以上女性

## H28 国民栄養調査

(順位は:H24→H28で比較)

少し古いデータですが...

### 野菜摂取量 推奨: ≥350g/日

300g以上常連...長野、山形  
北海道 31位(271g)→13位(280g)

### 食塩低摂取量 推奨: 7.0g/日★

トップ5常連...沖縄、大阪、香川  
ワースト5常連...長野、山形  
北海道 28位(9.7g)→24位(9.1g)

### ちなみに歩数

全国平均6,894→6,776歩/日  
北海道 46位(6,095)→41位(6,051)

傾向は今もほぼ同じ

女性(20歳以上)

# 食塩



\*年齢調整した値  
\*小数第2位を四捨五入

		(再掲)妊婦 2012 (再掲)授乳婦						(再掲)妊婦 2017 (再掲)授乳婦					
		平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値
調査人数	人	135			215			31			64		
エネルギー	kcal	1,658	482	1,619	1,970	445	1,907	1,653	310.5	1,644	1,829	496.4	1,777
たんぱく質	g	57.5	19.5	57.5	70.6	18.5	68.6	60.9	17.2	56.7	66.6	20.7	65.2
うち動物性	g	29.7	13.7	29.2	35.9	15.4	34.7	31.0	15.8	25.3	34.8	16.2	32.4
脂質	g	53.1	20.5	47.9	60.8	21.2	60.0	54.4	15.9	52.4	61.1	24.7	60.9
うち動物性	g	26.4	14.5	24.2	29.3	13.7	27.8	26.1	13.7	24.8	31.7	16.9	30.0
飽和脂肪酸	g	15.01	7.39	12.72	16.94	7.01	16.58	14.20	5.74	13.30	17.44	8.23	17.65
一価不飽和脂肪酸	g	18.73	7.65	16.80	20.83	8.23	19.63	18.73	6.36	18.05	20.71	9.40	20.61
n-6系脂肪酸	g	8.64	3.83	8.67	10.26	4.96	9.47	10.32	4.16	10.18	10.03	5.16	9.23
n-3系脂肪酸	g	1.65	1.20	1.36	2.15	1.41	1.82	2.11	1.02	1.86	2.20	1.56	1.70
コレステロール	mg	252	172	226	293	180	270	295	167	246	298	168	266
炭水化物	g	231.6	76.0	230.2	276.2	70.7	267.5	224.4	48.3	231.8	245.2	69.4	234.1
食物繊維	g	12.4	5.2	12.0	15.3	5.6	14.6	13.3	4.6	11.9	13.8	5.7	13.2
うち水溶性	g	3.1	1.3	2.9	3.8	1.6	3.5	3.2	1.2	3.2	3.3	1.8	3.1
うち不溶性	g	8.9	4.0	8.1	11.0	4.1	10.2	9.7	3.5	9.2	10.0	3.9	9.6
ビタミンA	μgRE*1	493	343	404	565	528	440	445	219	397	450	252	394
ビタミンD	μg	4.7	6.0	2.3	6.9	7.2	3.5	5.6	7.8	2.8	7.2	10.4	2.9
ビタミンE	mg*2	5.9	3.1	5.1	7.2	3.6	6.4	6.2	2.4	5.7	5.9	3.1	5.6
ビタミンK	μg	192	153	134	270	198	236	297	232	231	227	186	157
ビタミンB1	mg	0.78	0.35	0.71	0.90	0.33	0.84	0.77	0.27	0.76	0.76	0.28	0.72
ビタミンB2	mg	1.01	0.81	0.88	1.14	0.49	1.07	1.03	0.49	0.87	1.03	0.46	1.01
ナイアシン	mg	11.4	5.6	10.9	14.5	6.9	13.6	11.4	4.5	11.1	12.9	5.5	12.0
ビタミンB6	mg	1.08	1.68	0.90	1.20	0.80	1.04	0.92	0.30	0.86	0.99	0.43	0.93
ビタミンB12	μg	4.4	5.2	2.4	5.7	5.6	3.9	4.1	3.1	3.4	5.0	4.5	3.8
葉酸	μg	229	109	207	277	115	257	253	117	236	229	95	215
パントテン酸	mg	4.57	1.72	4.40	5.78	1.67	5.57	4.92	1.77	4.62	5.12	1.98	4.65
ビタミンC	mg	90	87	62	86	69	70	63	40	48	67	50	56
ナトリウム	mg	3,343	1,451	3,146	3,917	1,381	3,732	3,392	1,010	3,552	3,560	1,168	3,507
食塩相当量	g*3	8.5	3.7	8.0	9.9	3.5	9.5	8.6	2.6	9.0	9.0	3.0	8.9
食塩相当量	g/1,000kcal	5.2	2.1	4.9	5.1	1.5	4.9	5.3	1.3	5.2	5.0	1.2	5.0

# 食品のバランス 妊婦・授乳婦 2012→2017

妊婦も授乳婦も  
多くは摂取量が減っている

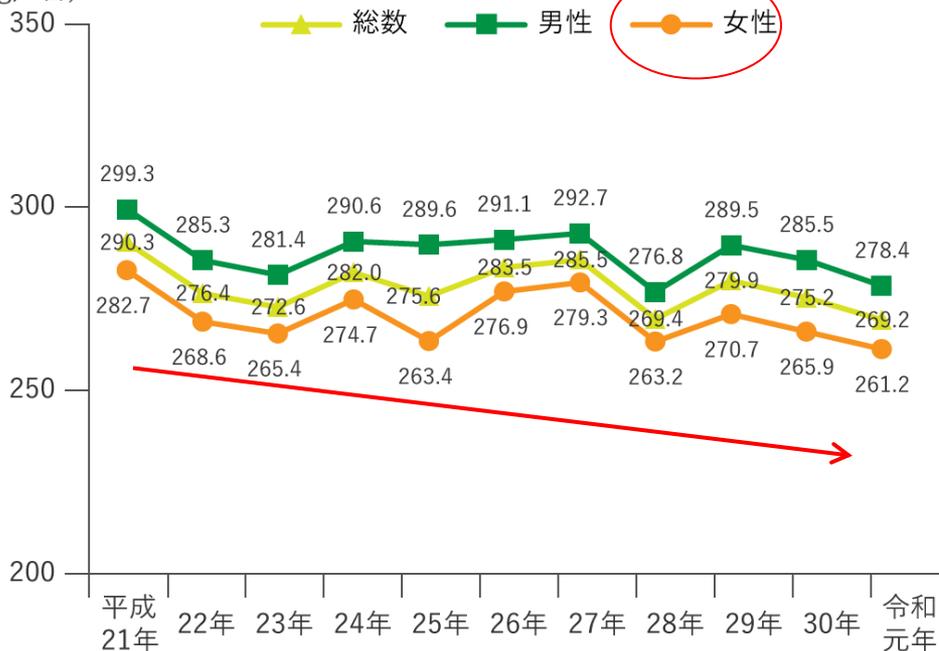
## 蛋白質摂取量

推奨量(50)はクリアも  
+付加量(0, 5, 25)には足りない  
妊婦は増えたが授乳婦は減った

1食に約20gが目標

不足しがちの栄養素は目標量  
も参考に  
とり過ぎがちには推奨量

(g/日)



# 女性の野菜摂取量 2019

国民健康・栄養調査  
COVID-19のおかげで令和2、3年は中止

☒ 年齢調整した野菜摂取量の平均値の年次推移

全体的にも減っていて  
特に若い女性で減っている  
(美と健康を追求するにも大事なんだが)

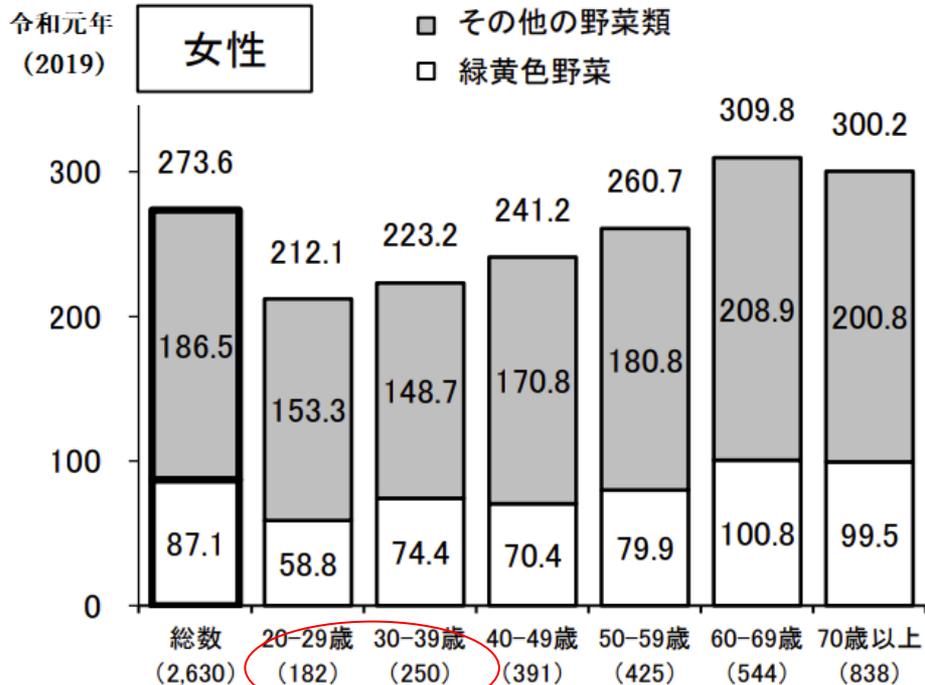


図 女性の野菜摂取量 (平均値、年齢階級別)

野菜の摂取量 350g以上の者 の割合(%)	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
	26.5	14.8	14.8	19.4	24.0	35.7	31.1

# 女性の野菜摂取量 2022 札幌市民

札幌市民は比較的野菜を食べている方だが、肝心の若い世代の摂取量が少ない！

札幌市 令和4年10～11月調査  
 栄養摂取状況調査：総数789人  
 女性20～29歳16、30～39歳27、40～49歳47人  
 生活習慣調査：運動・歩数は調べていない

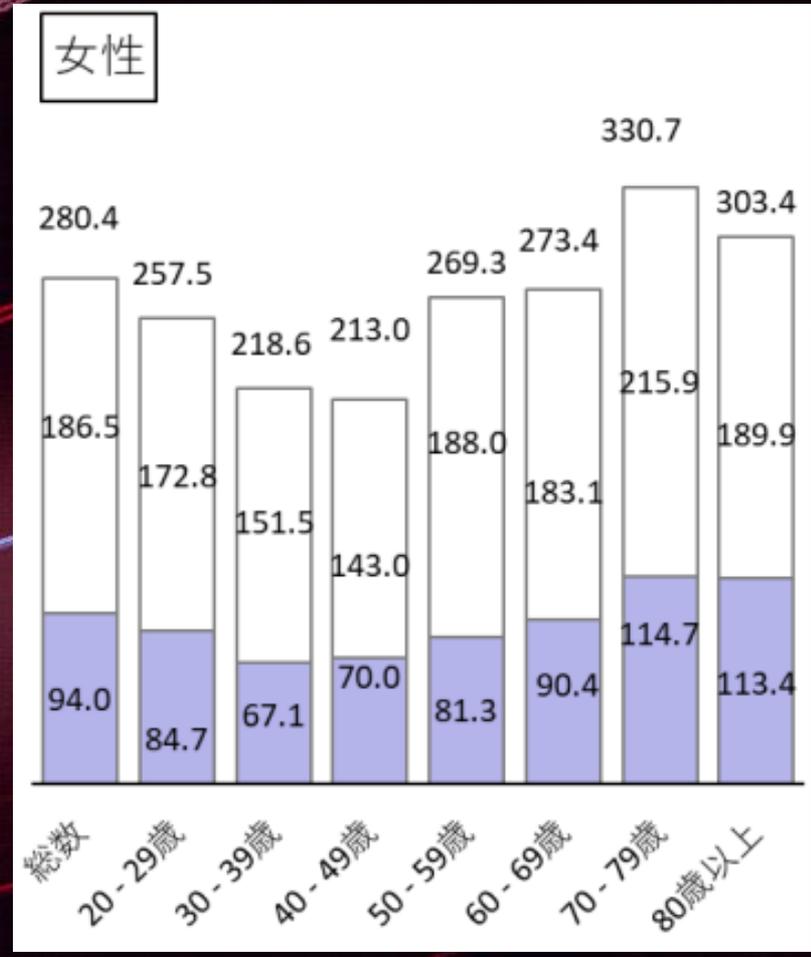


表 野菜を1日350g以上摂取している人の比率 (20歳以上)

年齢(歳)	総数	<u>20-29</u>	<u>30-39</u>	40-49	50-59	60-69	70以上
総数(%)	29.8	32.3	30.4	18.9	21.8	27.1	37.5
男性(%)	31.6	33.3	36.8	27.7	15.2	26.8	39.5
女性(%)	28.3	<u>31.3</u>	<u>25.9</u>	9.3	25.9	27.4	35.7

# 食塩摂取量 2022 札幌市民

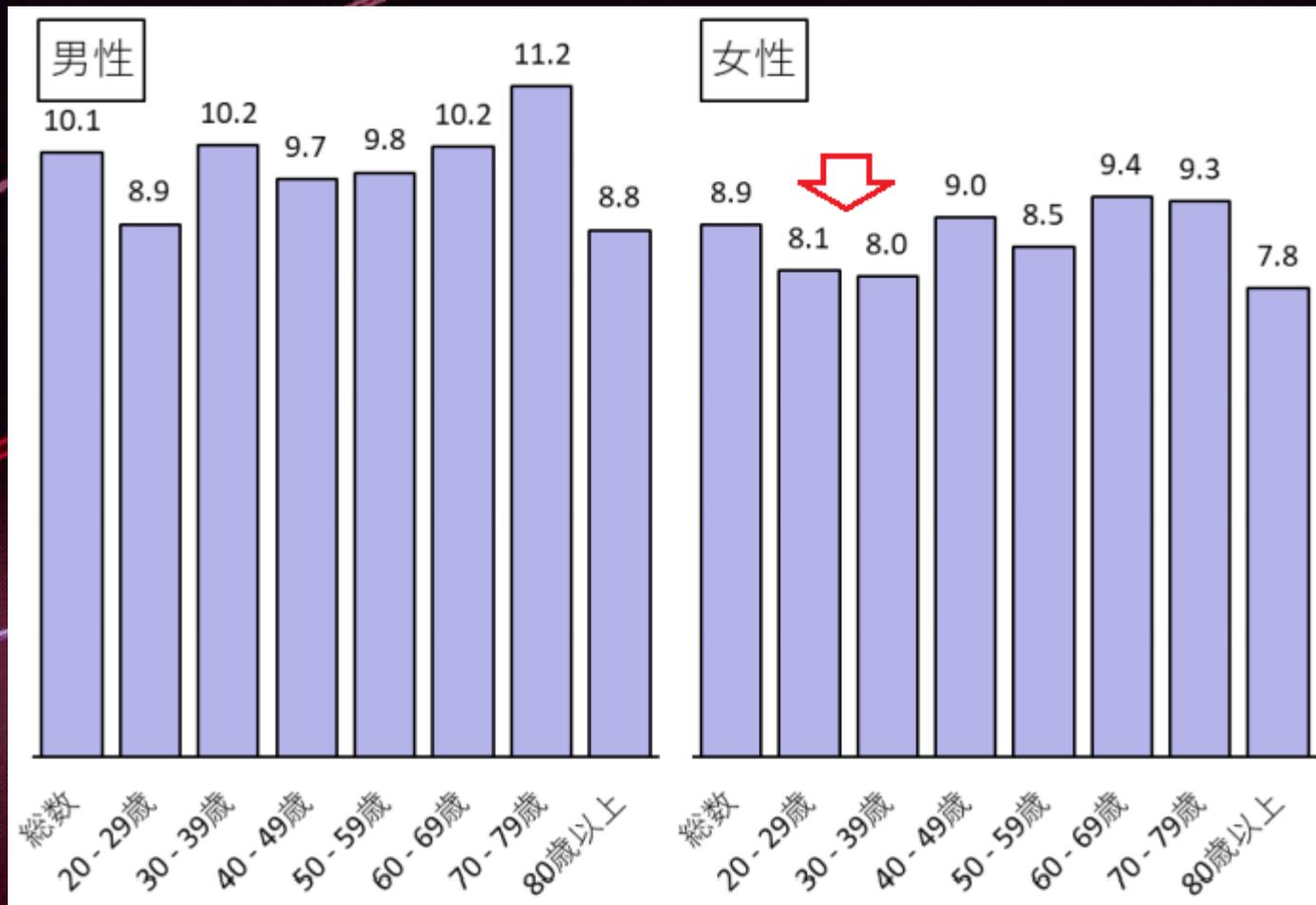


表 摂取量が目標量以内（男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満）の比率

年齢(歳)	総数	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70 以上
総数(%)	25.1	38.7	37.0	31.1	27.6	20.3	21.7
男性(%)	25.0	46.7	26.3	31.9	27.3	22.0	21.0
女性(%)	25.1	<u>31.3</u>	<u>44.4</u>	30.2	27.8	18.9	22.4

若い女性の  
6~7割が塩分過多

# 普段、妊婦さん達にお話ししていること

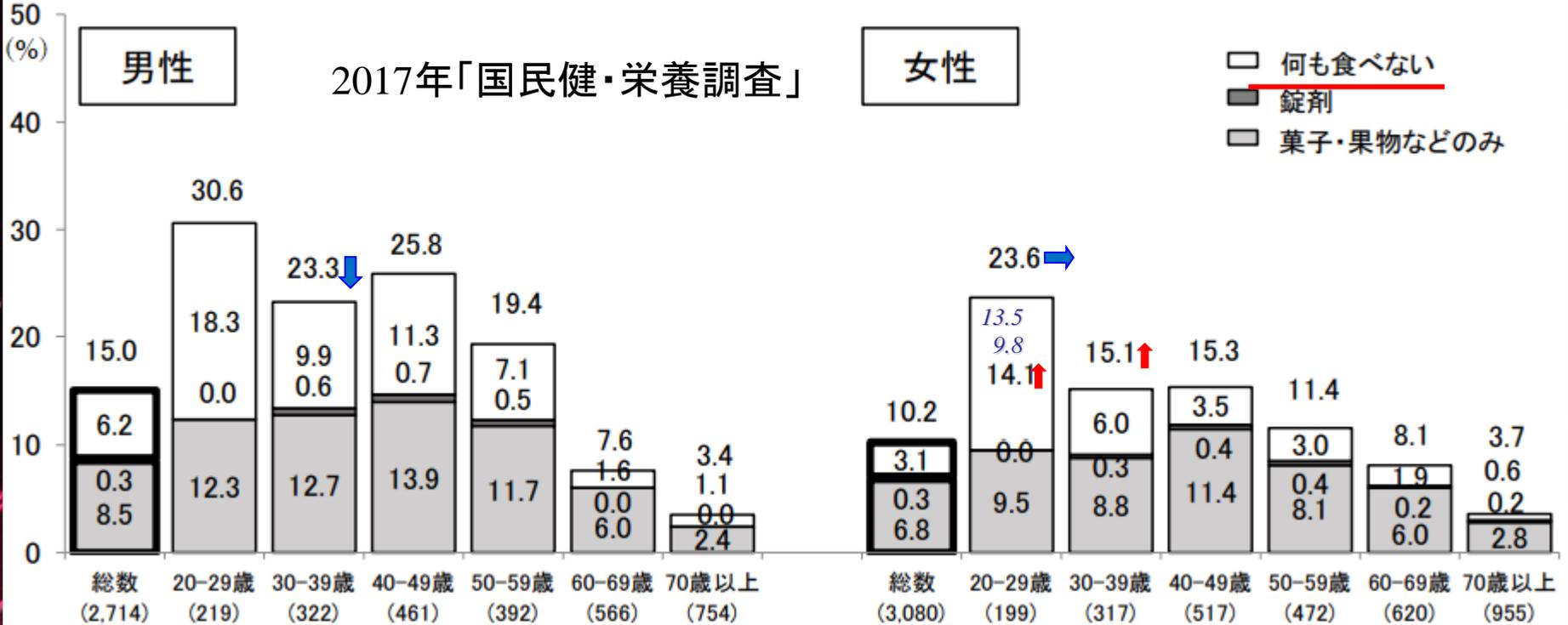
- ・胎児を育てていくのは家を建てるのと一緒にだよ  
どんなに良い設計図であっても、良くない建材や手抜き工法ではもたない  
逆に、ありきたりの設計でも、ちゃんとした建材できちんと建てれば100年もつ  
そして、家も成長してに味が出てくるよね
- ・便利さと引き換えに失ったモノ
- ・胎児にも味覚はある
- ・ひと手間の愛情
- ・じじじゅん...時刻、時間、順番

# 朝食の欠食率①

十数年～数年前

食習慣を考え直させたい

2017年「国民健・栄養調査」



		18年	19年	20年	21年	22年	23年	24年	25年	26年	27年	28年	29年
男性	総数	14.2	14.7	15.8	15.5	15.2	16.1	14.2	14.4	14.3	14.3	15.4	15.0
	20-29歳	30.5	28.6	30.0	33.0	29.7	34.1	29.5	30.0	37.0	24.0	37.4	30.6
	30-39歳	22.8	30.2	27.7	29.2	27.0	31.5	25.8	26.4	29.3	25.6	26.5	23.3
	40-49歳	20.8	17.9	25.7	19.3	20.5	23.5	19.6	21.1	21.9	23.8	25.6	25.8
女性	総数	8.9	10.5	12.8	10.9	10.9	11.9	9.7	9.8	10.5	10.1	10.7	10.2
	20-29歳	22.5	24.9	26.2	23.2	28.6	28.8	22.1	25.4	23.5	25.3	23.1	23.6
	30-39歳	13.9	16.3	21.7	18.1	15.1	18.1	14.8	13.6	18.3	14.4	19.5	15.1
	40-49歳	11.0	12.8	14.8	12.1	15.2	16.0	12.1	12.2	13.5	13.7	14.9	15.3

20歳代女性の朝食欠食率: 平成14年に20%を超え(2002年20.6%) → ここ最近何とか24%前後、むしろ30歳台が不安

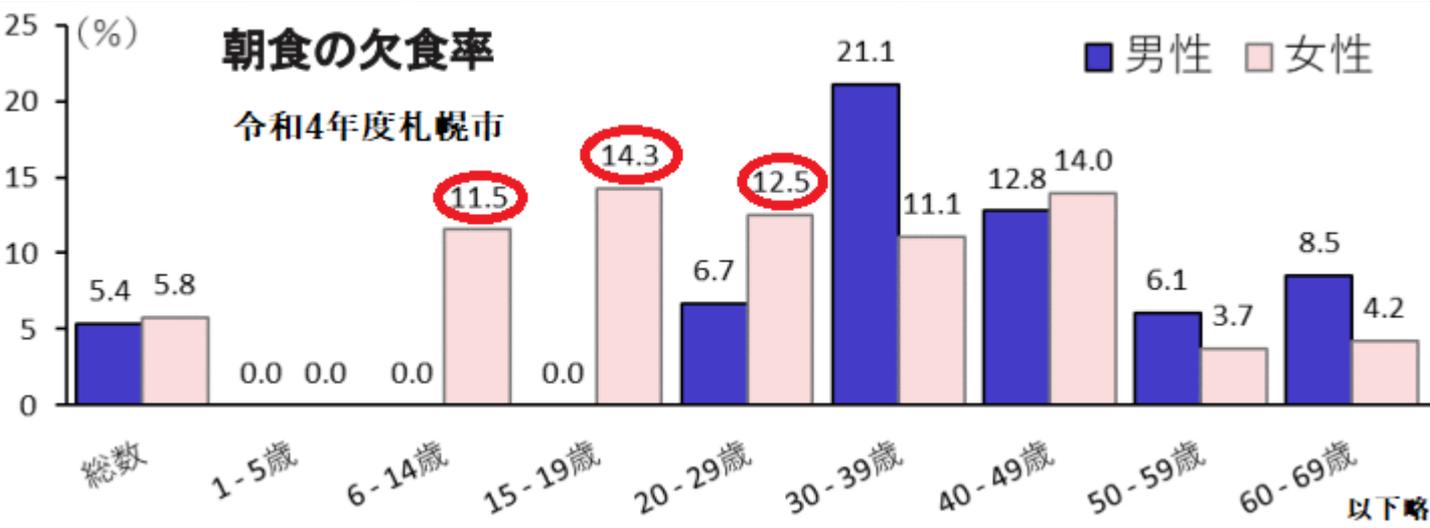
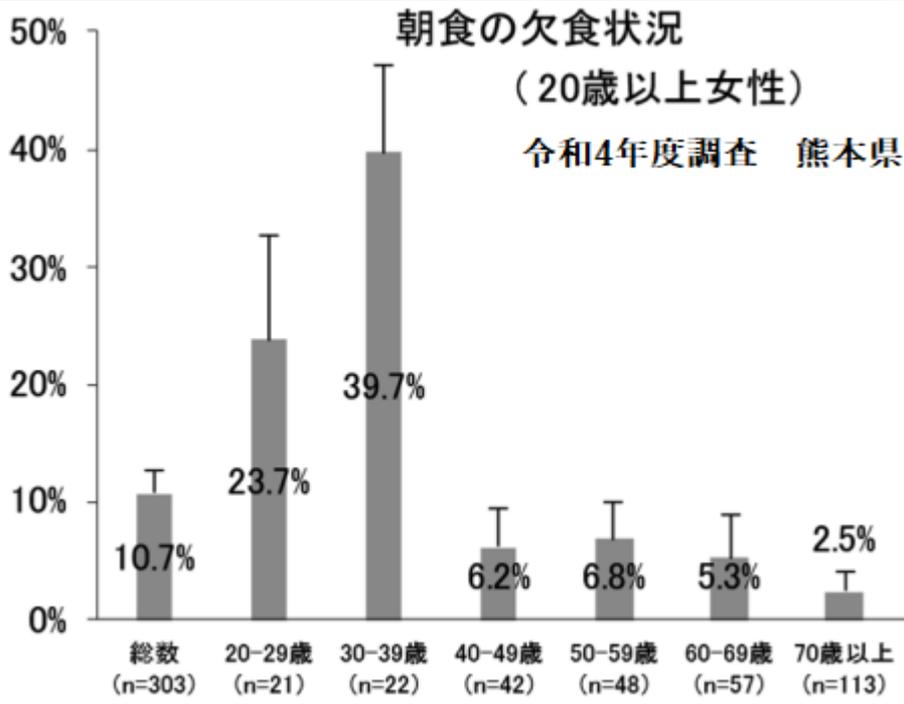


# 朝食の欠食率②

最新

札幌市はnが少なめなので他とも比較  
個人的予想に反し、熊本県の方が多かった

朝食を食べなくなった時期は（札幌市）  
「高校を卒業した頃から」が最多(20.7%)  
次いで20~29歳(17.2)、何と中学生の頃から(11.7)  
朝食を食べない理由は  
「食欲がわかない」が最多(31.4%)  
次いで**時間がない**(17.9)、朝食より**寝てたい**(15.7)



ただ、妊娠夫婦に関して言えば、**パパが食べないこと**も原因の一つと思っている  
自分も食べない、孤食で味気ないと手抜きになる、などの悪影響

# 日本の“食”が壊れてる？

飽食の時代とよく言われましたが、けっして“豊食”ではない

## 日本人らしい食事って？

無形文化遺産になった“和食”の良さは一汁三菜を基本とするバランスにある

味噌の発酵食品としての栄養などから単純な塩分量で控える必要はなく(数値程悪さしない)、味付けなど全体で塩分抑える方が大切

## 近年“こ食”が問題に

孤食、欠食、個食、固食でコケコッコー＝にわとり症候群  
まだまだある…粉食、濃食、小食、子食、戸食

## “こ食”より“かい食”

会食、皆食、快食、噛食など

1週間に3回以上は家族全員で食卓を囲みたいもの※  
いろいろな食材を食べ、食材の味を知る(味覚を鍛える)  
よく噛むことや噛む食事も大事  
スマホと少し離れよう



※妊娠夫婦には  
毎日2回は一緒に  
→パパとの会話  
朝食抜きの予防

# 時短・節約も工夫次第

…今一度、手を抜くところの見直して欲しい

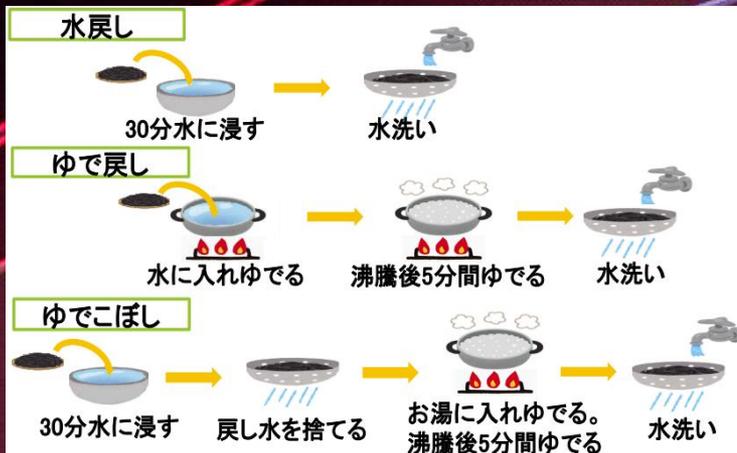
妊娠中は赤ちゃんの為にとあれもこれも…と気がちがち

→ストレスを溜めない工夫

肩の力を抜き、「魚料理を作らなきゃ」ではなく「缶詰でもいいんだあ」

→温故知新

素材の切り方(あくの染みだし、出汁の染み)、あく抜きなどの下拵えなどの和食の**技法**や煮る・蒸すなどなどの**調理法**は安全面でももっと活用を



**ゆでこぼし** 例)ひじき

乾燥ヒジキの無機ヒ素を、

「水戻し」 5割程度減らす

「ゆで戻し」 8割程度減らす

「ゆでこぼし」9割程度減らす

…含まれる鉄分、カルシウム、食物繊維は、「ゆでこぼし」をしても7割以上残る

※ほうれん草などの硝酸態窒素やシュウ酸にも

→技術革新や便利さも利用

小分けして冷凍などの工夫をすることで彩り・品数を増やす

家庭用冷凍冷蔵庫の進化

キャベツの千切り単品入りよりも、彩りの良いカット野菜の活用

切った野菜を洗うことによる栄養の消失は実は多くない

# “妊娠と食”の温故知新

・妊娠高血圧症候群(HDP)は、高度の塩分制限(3~6g)が重要？

→急激な塩分制限は一過性でもNa喪失

→循環結晶量の低下=HDPの悪化→7g未満程度でいい

・妊娠糖尿病にならないために糖質制限が重要？

過度の糖質制限は胎児発育に有害だし、インスリン感受性をさらに低下させる可能性もある

元々低炭水化物ダイエットは「インスリン過分泌」を呈す、欧米人型の体質を対象とする。従って、日本人型の2型糖尿病体質(やせ型、インスリン分泌不全)では適応に注意。

1960年代日本の栄養摂取量は2,100kcalであり、炭水化物は76%を占めたが、糖尿病も肥満も少なかった(遺伝的背景)。また既に日本人の摂取糖質量は低下している。

むしろ急激な血糖上昇を招かない食事の仕方とカロリー消費

## 塩分の多い食品・料理に注意

※品物・製品・調理方法によりある程度の差があります



# 塩分を控える工夫

引き算で塩分量調整

塩蔵品をさける、スプレーで醤油、麺類の汁を残す  
塩梅で考える

塩味だけでなく酸味(酢)の味を活用

素材の味を味わう

将来の子供の味覚のためにも  
出汁の味も大事

※減塩食品・調味料の保存料に注意

※出汁の手抜き...フードプロセッサー(注意は**昆布**)

心配な点は味噌離れ

“味噌”の効能...味噌は医者いらず

発酵によって大豆以上にアミノ酸やビタミン

適度な摂取は様々なリスク低下

癌のリスク低下、生活習慣病のリスク低下など

→具だくさんの味噌汁を

①さらに塩分気にしなくてよくなる

...カリウムを多く含む緑黄色野菜や芋類、海藻類のワカメなどでナトリウムの吸収低減

②具だくさんによる栄養面強化、一品節約

“みそ汁は朝の毒消し”



# みそ汁を見直そう

味噌のメリット:大豆、発酵食品

味噌は医者いらず、みそ汁は朝の毒消し

具材のメリット

特に根野菜などカリウム多いと塩分吸収抑制  
ちゃんと作れば以外に塩分少ない(1.5g程度)

豚汁など具沢山にすれば1品を兼ねる

たまにでもいいので、ちゃんと出汁をとろう

- ・煮干しはフードプロセッサーで粉状に
- ・昆布や鰹節は一度手間がかかっても、作って冷凍(製氷皿)
- ・昆布のフードプロセッサーはダメ(昆布は出汁OK、身はパス)

煮干し 1杯分15g(出汁だけではなく食べたとしたら)

エネルギー:50kcal、蛋白質:9.68g、脂質:0.93g、炭水化物:0.05g、食塩相当量:0.65g

重量の6割以上がたんぱく質でビタミンD・ビタミンB12・ナイアシン・パントテン酸・カリウム・カルシウム・  
マグネシウム・リン・鉄・亜鉛・銅が豊富

塩分は魚類の干物の中では多い部類に属し、コレステロールは鶏卵以上(gあたり)に多い

忙しい時は、フリーズドライの減塩タイプが手軽で、実は比較的添加物も少なくお勧め

(まとめ買いなら1杯70~85円(税込み))

# まごは(わ)やさしいよ

色々バリエーションはあるようですが…

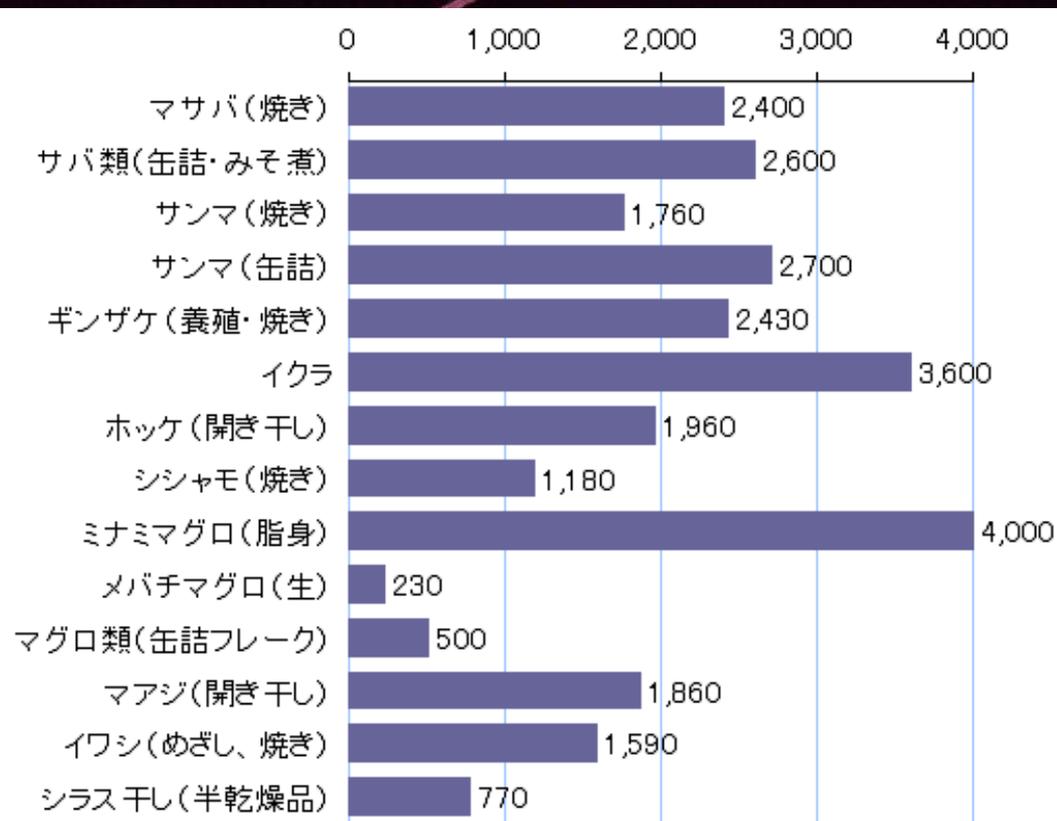
- ま (まめ) 豆類 : 高たんぱく質、ビタミン・食物繊維
- ご (ごま) 種実類 : 食物繊維・カルシウム・ミネラル
- わ (わかめ) 海藻 : ビタミン・ミネラル・食物繊維
- や (野菜) 野菜全般 : ビタミン・ミネラル
- さ (魚) 魚介類 : たんぱく質や鉄分、DHA・EPA
- し (しいたけ)きのこ類 : ビタミンや食物繊維
- い (いも) いも類 : 炭水化物・糖質やビタミンC・食物繊維
- よ (ヨーグルト) 発酵食品 : 善玉菌、腸活、代謝補助

※ヨーグルトは牛乳よりたんぱく質ちょっと多い、アミノ酸スコアも100

また、プレバイオティクスへの意識も

他にも…

## 魚に含まれるEPA・DHAの含有量(mg/食品100mg)



(注) 日本食品標準成分表2015年版脂肪酸成分表による。厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2015年版)によれば12歳以上の成人のEPA・DHAなどn-3系脂肪酸の望ましい摂取量は一日2100~2400mg

(資料) 毎日新聞(2017年5月6日)

“社会実情データ図録”より

## 青魚の勧め

魚食のEPA・DHAにはエビデンス  
サプリのエビデンスは未確定

**缶詰でもいいんです！**

100円当たりのEPA・DHAの量  
(物価上昇前)

- ・サプリメント 200~500mg
- ・トクホ飲料 333mg
- ・ヨーグルト(DHA添加) 600mg
- ・サバ缶等魚缶詰 2000~3500mg

妊娠期の魚食で「抑うつ状態」減少効果も

… エコチル調査より

# 低カロリー食品「きのこ」！

ポイントは、食物繊維

- きのこは食物繊維を豊富に含んだ低カロリー食品です
- 料理に使うとかさが増し、食べ過ぎ防止につながります



## きのこにはこんな特長が！

- 食物繊維が豊富
- カロリーが低い
- ビタミンDを含むものが多い
- カリウムが豊富
- 価格が安価

## きのこは冷凍保存できます！

- きのこを食べやすい大きさに切って、フリーザーバッグに入れて冷凍するだけ！
- いつでも、すぐに使うことができ便利！

### \* 冷凍ミックスきのこ \*



(約2週間程度冷凍保存可能)

### 【豆腐のきのこあんかけ】

- ① 耐熱皿に絹豆腐を入れ、電子レンジで1分加熱する
- ② 鍋にめんつゆと水、冷凍ミックスきのこを入れて煮て、①の上にかける



手軽に  
一即！完成

小分けで冷凍

# 冷凍・小わけの科学的メリット

冷凍保存するとい栄養素が減る、なんてのは爺世代の昔話し

堅い茎の葉物野菜や根野菜は繊維質が崩れ、煮やすくなる(時短、味の染み込み)  
キノコは、それに加えて、細胞が壊れることでうま味(グアニル酸など)が増す

購入食材・家庭用冷凍庫で冷凍する vs 市販冷凍食材の業務用冷凍庫の急速冷凍  
急速冷凍だとあまり細胞は壊れない、栄養素の消失も少し勝る  
→壊れて丁度いいモノ、産地を選びたいモノ

多くの野菜で冷凍することでカロテノイドやB類を含めビタミンはあまり減少しない  
むしろ、収穫時期、個体や部位による差の方が影響する

椎茸の食べる前の天日干し ...不足がちのビタミンD対策  
ヒダ側から紫外線をあてると、プロビタミンD2(ヒダに多い)がビタミンD2に変わる

※ビタミンD: サプリでは心血管病を減らさないという話しも  
※サプリなど、保険健康食品のランクには注意

# 日光浴

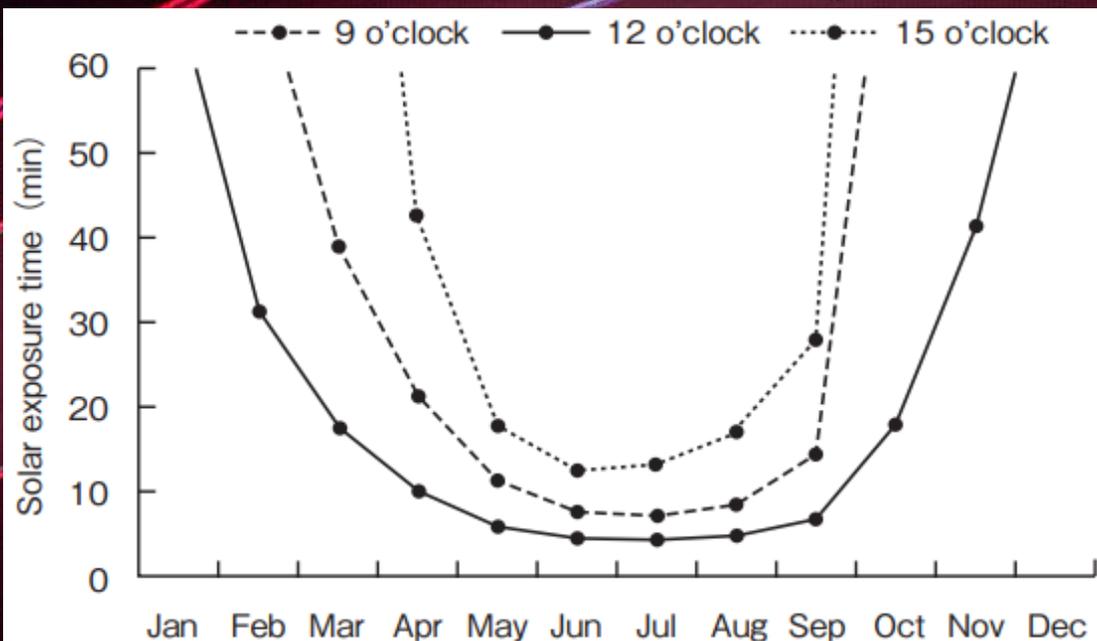
オゾン層の破壊と紫外線の害を言った研究者が先日ラジオで懺悔していました



表 5.5  $\mu\text{g}$  のビタミン D 量を産生するために必要な日照曝露時間(分)

測定地点 (緯度)	7月			12月		
	9時	12時	15時	9時	12時	15時
札幌 (北緯 43 度)	7.4	4.6	13.3	497.4	76.4	2,741.7
つくば (北緯 36 度)	5.9	3.5	10.1	106.0	22.4	271.3
那覇 (北緯 26 度)	8.8	2.9	5.3	78.0	7.5	17.0

図 皮膚600  $\text{cm}^2$ への紫外線曝露により5.5  $\mu\text{g}$ のビタミンD3を産生するのに必要と推定された時間(分)



札幌市

2020年までの日本人目安量5.5 $\mu\text{g}$   
 →18歳以上8.5 $\mu\text{g}$ へ引き上げられた  
**妊婦さんも目安量8.5 $\mu\text{g}$ が必要**

ある意味、美白は健康に悪い

自分でも実践

# ローリングストックを利用

## サバ缶、サンマ缶、イワシ缶

緊急時に備えた

### 家庭用食料品備蓄ガイド



大規模な災害や  
新型インフルエンザ等が  
発生した場合、  
家庭に食料品備蓄があれば、  
安心です。



農林水産省

緊急時に備えて、まずはここから食料品備蓄をはじめましょう

これだけは  
備えましょう!!

#### 【水】



飲料水として、  
1人当たり1日1リットルの  
水が必要です。調理等に使用  
する水を含めると、3リットル  
程度あれば安心です。

【コラム1参照】 P6へ

#### 【カセットコンロ】

熱源は、食品を温めたり、  
簡単な調理に必要です。  
ボンベも  
忘れずに。



#### 【米】

〈エネルギー及び炭水化物の確保〉

備蓄の柱！  
2kgの米が1袋  
あると、水と熱源があれば、  
(1食=0.5合=75gとした場合)約27食分  
になります。



#### 【缶詰】

〈たんぱく質の確保〉

缶詰は調理不要で、  
そのまま食べられる  
ものを選ぶと便利です。



注) 湯せんや米を炊くためには鍋等の調理器具が、フルトップ以外の缶詰には缶切りが必要です。

普段使いの食料品を多めに、  
これが備蓄！

#### 〈普段使いの食料品を「買い置き」しましょう〉

普段使いの食料品等の「買い置き」も有効な備蓄方法の一つです。  
米など、通常購入している保存性の良い食料品を少し多めに  
「買い置き」しましょう。

#### 〈消費分の買い足しをしましょう〉

賞味期限を考えながら計画的に消費し、  
消費した分は新たに購入するようにしましょう。



補充する

ローリング  
ストック



食べる



非常食

日常食品

持ち歩き用品

蓄える

備蓄の目安=家族の人数×最低3日分

安い時に  
買いだめ

備蓄にもなる  
台風・地震  
洪水・停電

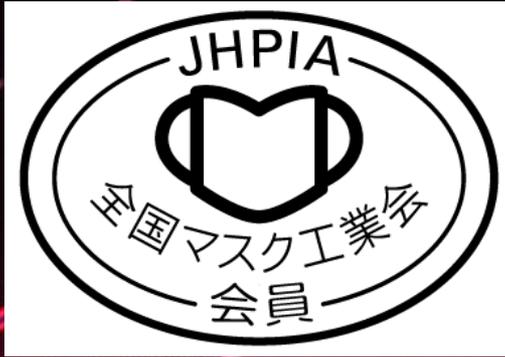


# 裏を見て、買おう

## マスクを買う時には...マスクの認定マーク

安かろう悪かろうに注意

※全国マスク工業会のマーク



輸入品ならFDAやCEマーク



米国食品医薬品局 (Food and Drug Administration: FDA)  
合衆国政府機関として、医薬品、食品、生物製品、化粧品、  
動物用医薬品、医療機器、診断用品の管理



商品がEU基準を満たすもので、認証手続き完了を示す  
製品に対してのEU法律の強制的な要求でもある

## サプリーなら (一例)



因みに、機能性表示食品は単なる届け出制  
(栄養機能食品は自己認証)



GMPとは

Good Manufacturing Practice の略で「適正製造規範」のこと  
(公財)日本健康・栄養食品協会 健康食品部 の認証マーク

# 妊娠・育児中の食生活での注意点

口癖…



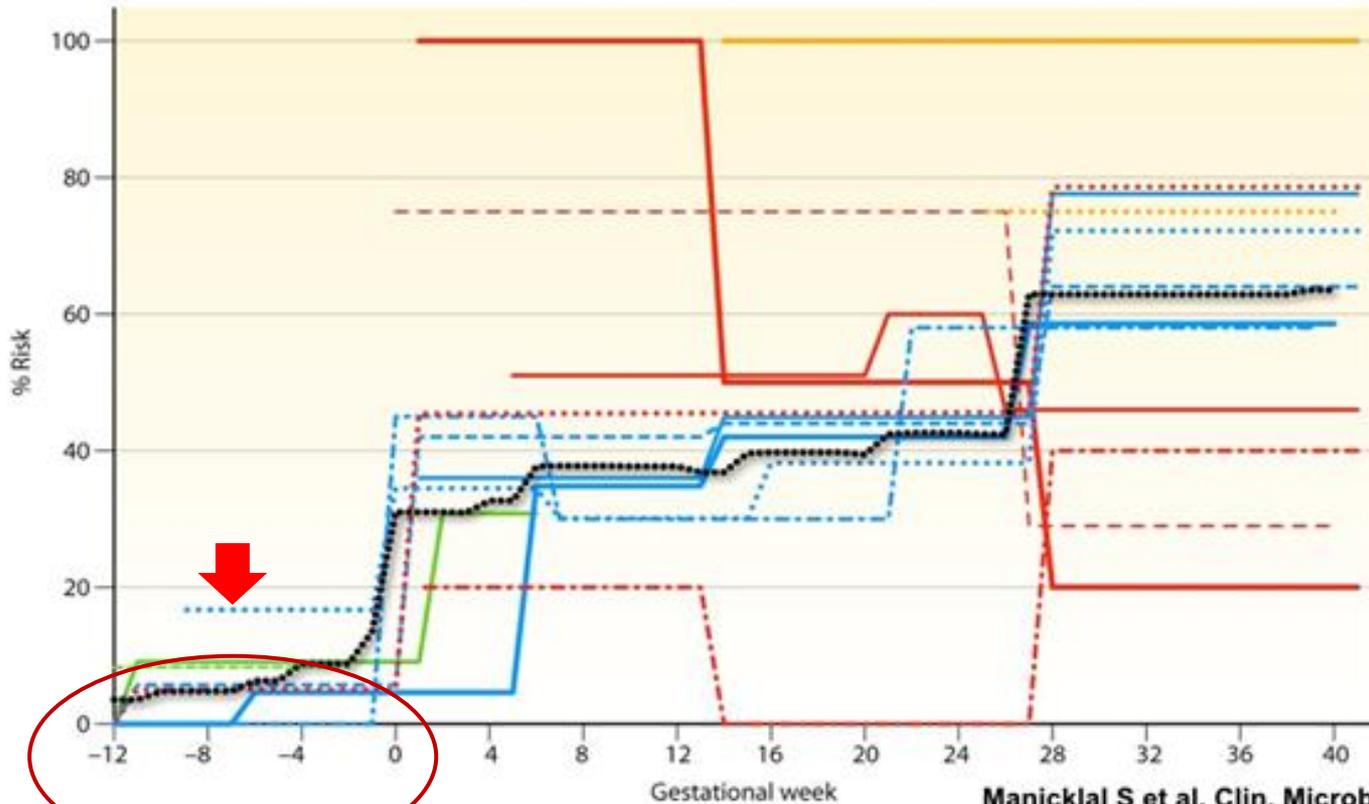
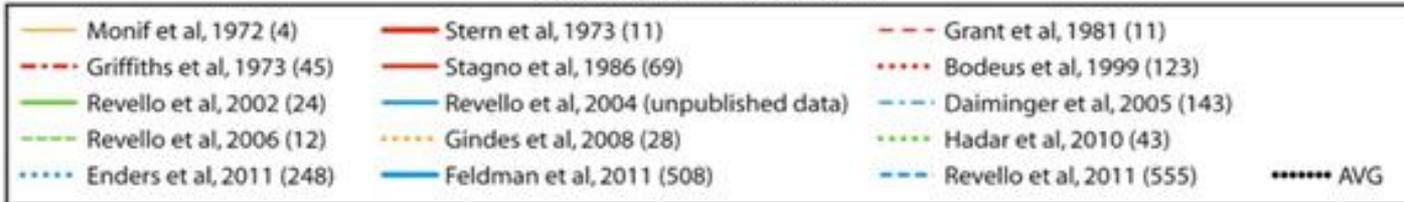
- ・回転寿司全盛！マグロ・ブリ・キンメダイなど**大型魚の食べ過ぎ注意**  
1週間で一皿程度…有機水銀やダイオキシンなど 妊娠初期
- ・一汁二菜(主菜・副菜)がよく(できれば三菜)、和食がいい
- ・**葉酸サプリ**は妊娠1ヶ月以上前から3か月まで 4-2-1  
大事な時期過ぎたら新たに買うより**食材費**にまわしましょう
- ・**ビタミンD**は不足がち(カルシウムも)  
真夏は10分でいいが秋春なら40分は**日光浴**を(冬には100分)
- ・大衆魚の**青魚**(サバ、サンマ、アジ、イワシ)は、  
ダイオキシンも有機水銀も少なく、お財布にやさしく、DHAなども豊富
- ・肉などの食品の**加熱は中心部が75°Cで1分以上**(色が変わることが目安)  
ノロウイルスも考えると85°C以上
- ・**非加熱食品は避ける**(ナチュラルチーズ、ネギトロ、いくら、めんたいこ、スモークサーモンなど)
- ・**電子レンジの加熱は過信しないこと**、下拵えや温めのみと意識しましょう
- ・妊娠中授乳中は、**アルコール禁**(避けられない分だけにしておく)  
みりんや調理酒は使わず、味気ないですが、使うならみりん風調味料  
妊娠中は少しでもやっぱり良くない BMJ Open. 2017.8.3…早産(10%)や低出生体重児(8%)

# 母子感染予防の点からちょっとだけ (TORCH 他)

- ・コロナで狂った流行状況  
昨年から今年にかけて流行予測のあったリンゴ病と風疹  
→流行状況の早期把握
- ・ブラッシュアップしたい**認識**  
風疹の抗体価、再感染の存在、衛生観念など  
日本の食中毒が少ないのは… 調べ切れてないだけ

# サイトメガロウイルス感染症は妊娠直前の感染も、再感染も問題になる

妊婦初感染時の妊娠週数とサイトメガロウイルスの胎児への子宮内伝播率  
15研究より（黒点は平均）



Manicklal S et al. Clin. Microbiol. Rev. 2013;26:86-102

上の子との接し方

石鹸と乾燥でOK



## 新生児RSウイルス感染症予防 妊婦向けワクチン承認へ

厚労省専門家部会（2023.11.28） …児への移行抗体  
2024.6発売予定 アブリスボ®筋注



## Tdapは？ 成人用”3種混合ワクチン” …百日咳の問題

米国, 英国, ベルギー, ニュージーランド, オーストラリア, ブラジル, 韓国など  
抗体保有妊婦の移行抗体は1~2ヶ月で消えるが、ワクチン追加では2ヶ月は持つ

## 日本にあったすすめ方が必要か？

インフルですら打たない妊婦さんが多い中、“母が子のため  
努力は当たり前”、“赤ちゃんへのプレゼント”だけでは…

プレコンにワクチンが組み込まれていく現代にあって  
“**わけ**”をちゃんと説明する必要性、**Ns stuff**の**理解と協力**

何より**流行状況**の情報提供は大事

# まとめ

## 私が考える妊活指導

家庭教育？ …母親学級・入院中などにママ育  
思春期教育？（いないと思うけど教職にも手伝って欲しい）

妊娠3～4か月前から妊活  
食事・運動などの日常生活、衛生習慣を見直す  
サプリの活用  
ワクチン（できれば）

妊娠前に諸検査 せめて初期採血は8週まで、2週以内に結果

家庭の食事は  
「食べたい」食事より  
「食べさせたい」食事



## そしてパパ育！

H29まで男子に“保健”や性教育指の場が無かった

# 謝辞？

多様化などもあるって、一口にプレコンセプション  
ケアと言っても難しい昨今

本人たちのハードルも高いし

それぞれの立場で  
それぞれの思いで  
それぞれの相手に  
少しでも妊活指導を行ってければ…

公助に取り残されているフェーズで  
“自助”が出来る様“共助”で手助けを

そこに少しでも役に立てば幸いです



毎日が まだ見えぬゴール (将来) へのリレー

# 食品と放射性物質

海洋放出：2023年（令和5年）8月24日～9月11日に第1回目開始

	放出期間	希釈後のトリチウム濃度※1	処理水の放出量	トリチウム総量	海水のトリチウムのモニタリング結果(迅速測定※2)	
					発電所から3km以内	発電所正面から10km四方
1回目	2023年8月24日～ 2023年9月11日	最大 220 ベクレル/リットル	7,788m <sup>3</sup>	約1.1兆 ベクレル	最大10 ベクレル/リットル	検出せず
2回目	2023年10月5日～ 2023年10月23日	最大 189 ベクレル/リットル	7,810m <sup>3</sup>	約1.1兆 ベクレル	最大22 ベクレル/リットル	検出せず
3回目	2023年11月2日～ 2023年11月20日	最大 200 ベクレル/リットル	7,753m <sup>3</sup>	約1.0兆 ベクレル	最大11 ベクレル/リットル	検出せず

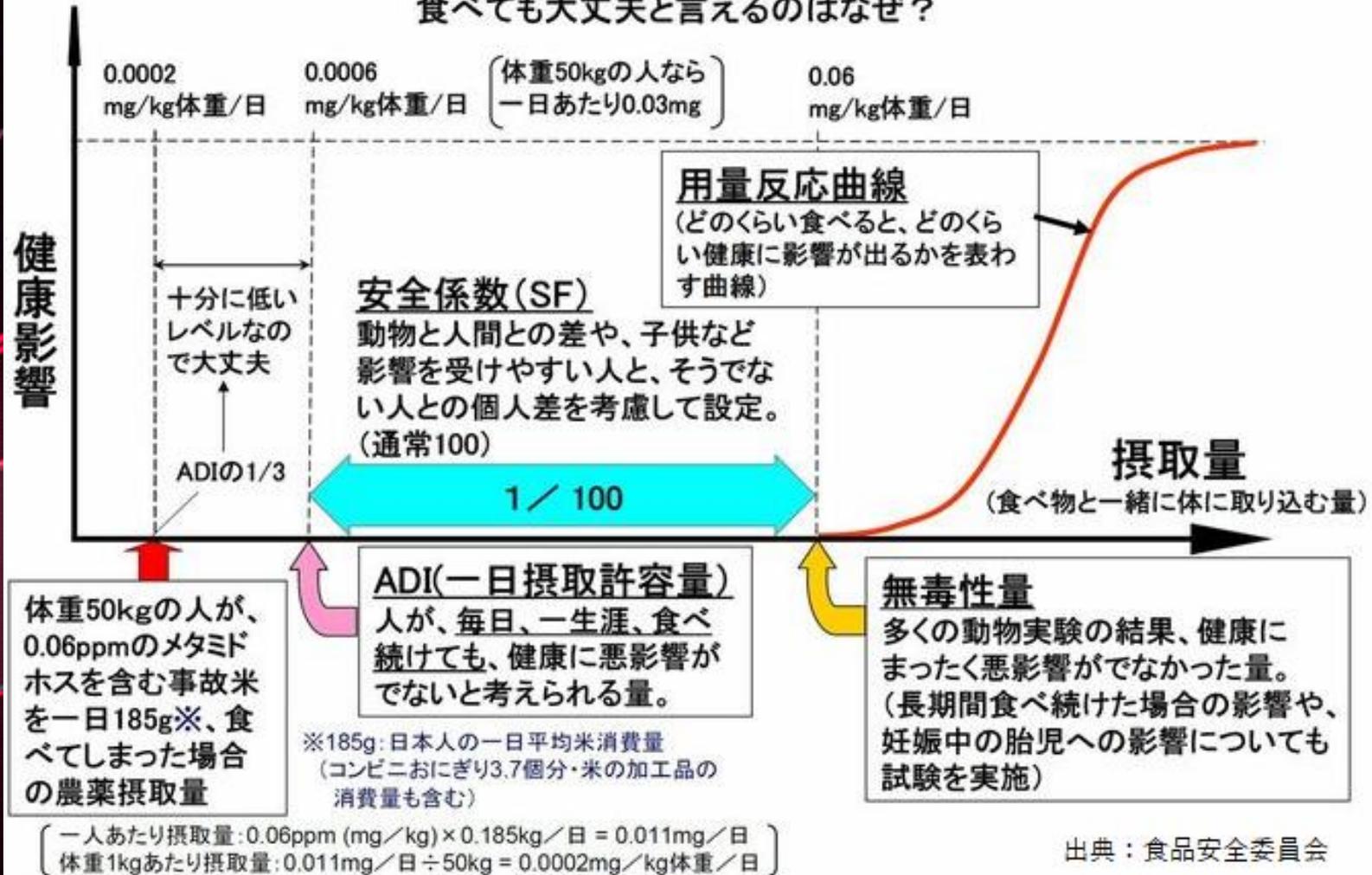
※海洋放出後に出荷制限となった魚種はない  
ただ時間が経っても、影響自体はまだ残ってはいる  
令和4年2月8日より、福島県のクロソイが出荷制限

# 食品と安全性

“自然イコール安全”と言いたいわけではない  
事実（真実であれば尚いい）を知り、正確に判断

図表 一日摂取許容量（ADI）とは？

残留基準値(0.01ppm)の6倍ものメタミドホスが検出されたお米を、  
食べても大丈夫と言えるのはなぜ？



“無農薬・無化調・無添加”ではなく、減農薬・減添加物で、むしろきちんと調理

# 産婦人科とプレコン

月経困難症 早産リスク1.3

→プレコンにもつながる

Burn out仮説 内膜症自体で卵胞数減少

LEPで経血量を減らすことはプレコンに有効と思われ、

NSAIDsも有用かも

低用量なら早期自然閉経や妊孕性への影響はまずなさそう

望まない妊娠・中絶を減らすことにも

心身、メンタルヘルスへの好影響も