

Ⅲ 浜松市の若年女性のやせの現状と今後の取り組み

1 浜松市の現状（浜松市妊婦質問票・浜松市保健総合管理システムより）

新たに令和3～4年度に出産した女性の妊婦質問票（母子健康手帳交付時実施）の回答より妊娠前のBMIを算出し、児の出生体重、食生活等のデータを分析した。

※ 分析対象は、令和元～4年度に出産した女性のうち、妊娠中に妊婦質問票に回答した者

(1) 20歳代女性の「やせ」の者（BMI<18.5 kg/m²）の割合

（単位：人）

	対象人数	「やせ」	「やせ」の割合
R1年度	1,249	291	23.3%
R2年度	1,558	353	22.7%
R3年度	1,169	260	22.2%
R4年度	1,470	288	19.6%

（参考値）

令和元年国民健康・栄養調査：20歳代女性のやせの者（BMI<18.5 kg/m²）の割合 20.7%

※ 健康日本21（第二次）の目標値 20%

(2) 20～30歳代女性の「やせ」の者（BMI<18.5 kg/m²）の割合の推移

（単位：人）

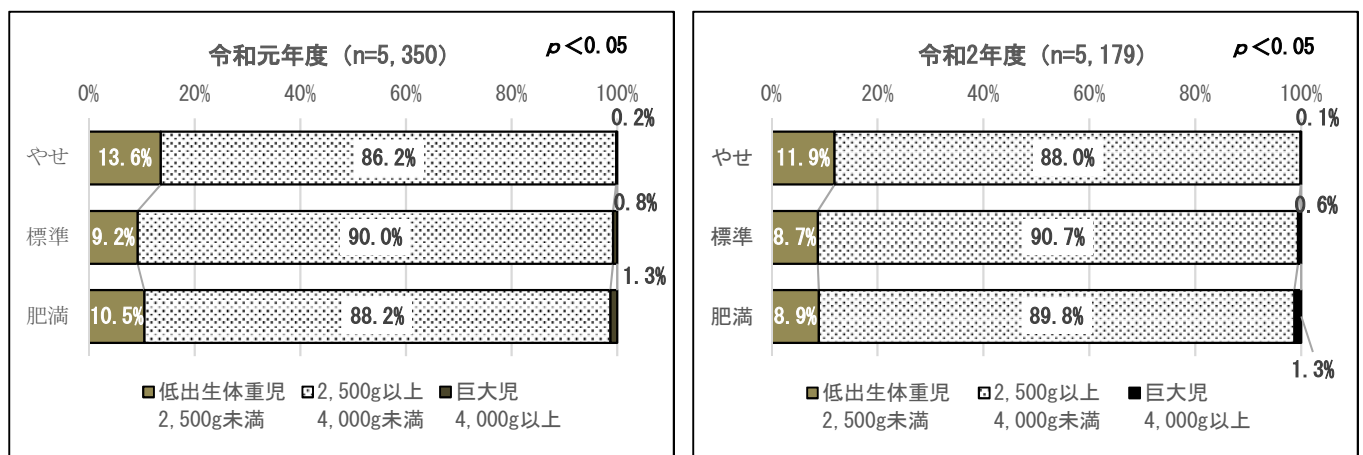
	対象人数	「やせ」	「やせ」の割合
R1年度	4,860	939	19.3%
R2年度	4,873	887	18.2%
R3年度	4,564	819	17.9%
R4年度	4,500	807	17.9%

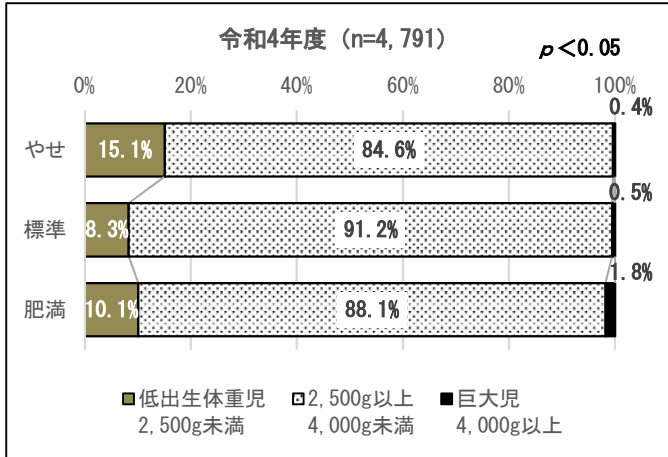
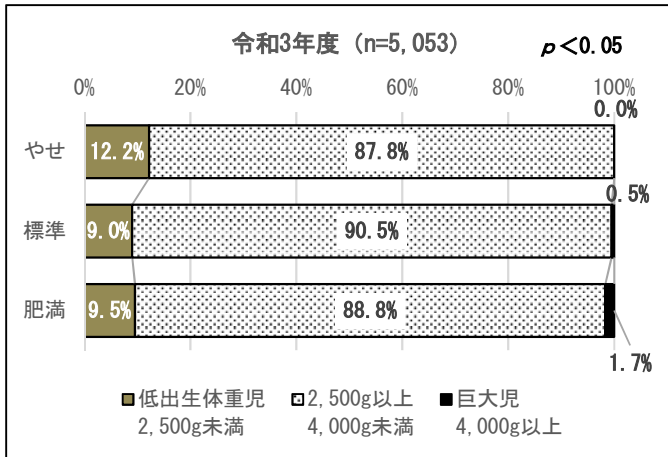
（参考値）

令和元年国民健康・栄養調査：20～30歳代女性のやせの者（BMI<18.5 kg/m²）の割合 18.1%

健康日本21（第三次）目標値 20～30歳代女性のやせの者の割合の減少：15%未満

(3) 体格指数（BMI）「やせ」「標準」「肥満」における、出生時体重による新生児の数、割合



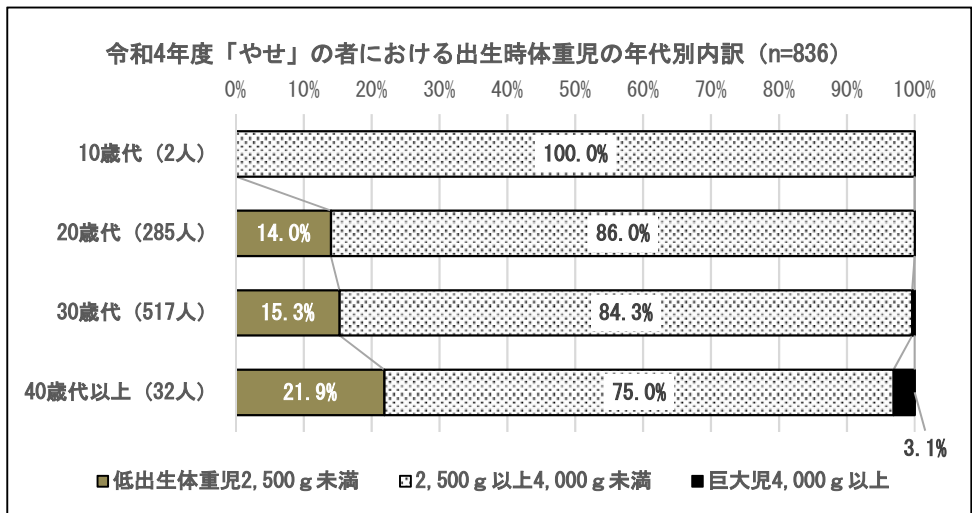


【結果】

「やせ」の者は、低出生体重児の割合が有意に多い。

「標準」の者は、低出生体重児の割合は少なく、正常出生体重児の割合が多い。

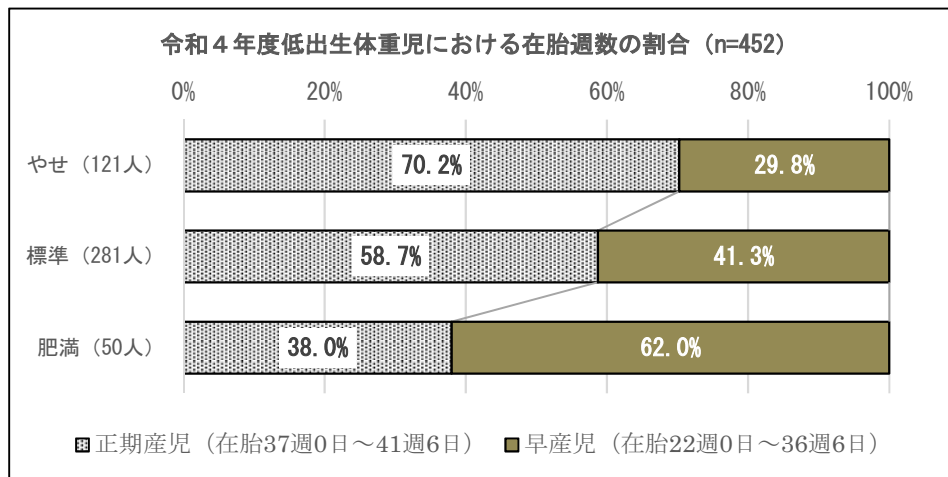
(4) 令和4年度における「やせ」(BMI < 18.5 kg/m²)の者における年代別の出生時体重児の割合



【結果】

年代が高くなるほど、低出生体重児の割合が多い。

(5) 低出生体重児における母の体格指数 (BMI) 別の在胎週数の割合



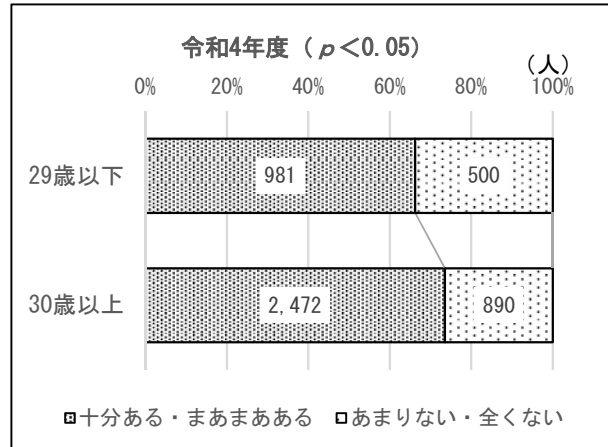
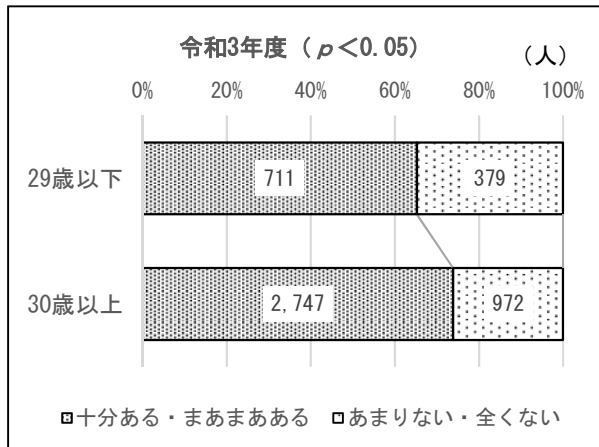
【結果】

低出生体重児の母で「肥満」の者は、早産の割合が62%と多いが、「やせ」の者は、正期産児で低出生体重児の割合が70.2%と多い。

(6) 妊婦の年齢を29歳以下と30歳以上に分類し、妊婦質問票の「バランスのとれた食事をするための必要な知識があるか」「普段バランスのとれた食事を作ったり食べたりするか」の質問に対する回答について分析

① バランスのとれた食事をするために必要な知識 (単位:人)

対象人数	29歳以下	30歳以上	総計
R3年度	1,090	3,719	4,809
R4年度	1,481	3,362	4,843



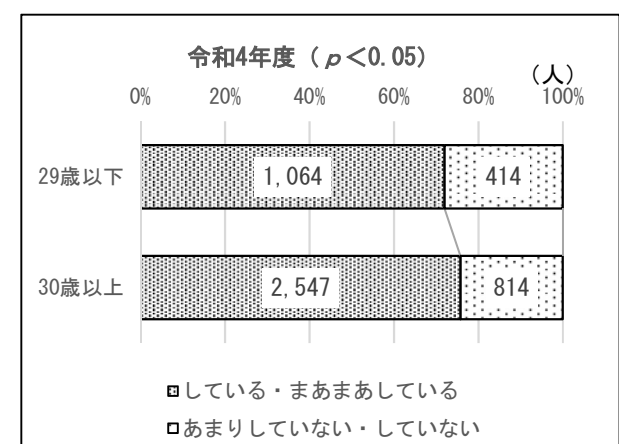
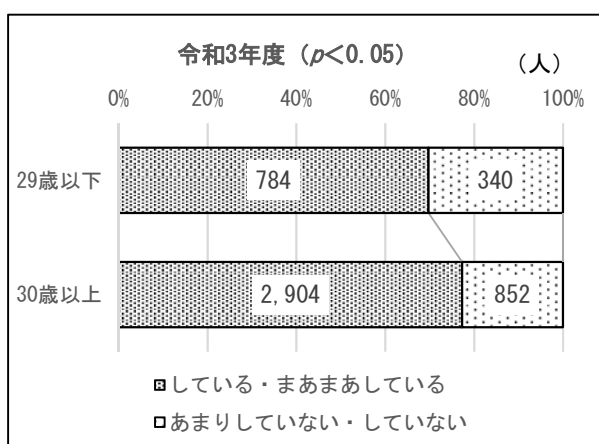
【結果】

29歳以下で「あまりない」「まったくない」の割合が30歳以上と比較して有意に多い。

② 普段バランスのとれた食事を作ったり食べたりするか

(単位:人)

対象人数	29歳以下	30歳以上	総計
R3年度	1,124	3,756	4,880
R4年度	1,478	3,361	4,839



【結果】

29歳以下で「あまりしていない」「していない」の割合が30歳以上と比較して有意に多い。

2 まとめ

本市では、20歳代女性の「やせ」の者（BMI<18.5kg/m²）の割合は、令和4年度に19.6%と若干減少し、健康日本21（第二次）の目標値20%を下回っている。

20～30歳代女性のやせの者の割合では、本市は、令和3年度、令和4年度と共に17.9%と健康日本21（第三次）における20～30歳代女性の目標値の15%未満を上回った。

また、BMIが「やせ」の女性においては、低出生体重児の割合が、「標準」「肥満」と比較して有意に多く、しかも高齢になるほどその割合が高かった。低出生体重児の母のうち、「肥満」の者は早産の起因によるものが多いと推測される一方、「やせ」の者では、正期産児の割合が多いことがわかった。

食生活の面からも、バランスのとれた食事の知識、及び実践から見て、20歳代の若い世代ほど有意に低かった。

妊娠前からの若い世代の適正体重維持とバランスのとれた食事の対策が重要である。

3 取り組み内容

（1）妊産婦への対策（令和4年度より実施）

- ・ 母子手帳交付時における「あなたと赤ちゃんのためのおすすめ食生活」リーフレット（静岡県栄養士会と協働作成）（別紙1）の配布と活用
- ・ 保健師、助産師が、母子健康手帳交付時に妊婦のBMIと体重増加量の目安や食生活についての情報提供、及び必要に応じて管理栄養士からの食生活支援

（2）妊娠前の若い世代への対策（令和5年度 新規）～プレコンセプションケア～

- ① 将来の生活習慣病予防のための健康なからだづくりと次世代を担う子供の健康につなげることを目的に本市で作成した「今の食生活が『未来の自分』をつくれます」リーフレット（別紙2）を活用した適正体重の維持と望ましい食習慣の定着の支援

【対象】中学校、高等学校の生徒及び保育園、幼稚園児の保護者

【令和5年度の計画】

- ・ 公立保育園（20園）において、各保育園担当栄養士による保護者に向けた健康教育
 - ・ 令和6年度事業展開に向けての私立幼稚園でのモデル事業
 - ・ 高等学校における選択クラスでの実施（3校予定）
- ② 「未来の自分を考える講座（こころと身体編）～もっとすてきな自分にそして未来の家族のために～」の実施（別紙3）

時短調理のためのアドバイス

電子レンジを活用



温めるだけでなく、加熱調理にも活用できます。時短になるだけでなく、栄養素の損失も少なく済むことが多いです。

そのまま食べられるかたさ
まで加熱する場合の例
加熱時間の目安
100g〜2分

ほうれん草 1束:600W 2分
ブロッコリー 1株:600W 3分(小房に分ける)
大根 中1/4本(輪切り):水分大さじ1追加
600W 5分

※使用時には、各メーカーの使用法や
注意点をご確認ください。

オーブンやグリルを使う

魚やハンバーグ、下味を付けた鶏肉も、アルミホイルを敷いて焼けば片付けもスムーズ。ホイル焼きも良いですね!
※妊娠中は食中毒の予防のため、魚や肉類は十分に加熱しましょう。



冷凍する

冷凍目安
約1ヶ月

カレー、煮物、ハンバーグ等の料理を多めに作り、冷凍しておくとう便利です。

缶詰を利用する



サバ缶、ツナ缶、トマト缶、大豆水煮缶など

自家製カット野菜を作る

切った野菜の使用目安
冷蔵 2〜3日
冷凍 1ヶ月

野菜などはまとめて皮をむく、切る、ゆでるなどの加工をしておくとう便利です。なるべく空気に触れないよう、保存容器やラップ、ポリ袋で保存します。



※スーパーやコンビニでも手軽に購入できる冷凍野菜やカット野菜なども上手に活用していきましょう。



レンジで時短!お母さんがとりたいたい栄養を詰め込んだ、コトコト不要の簡単シチュー

あさりのクリームシチュー

冷凍OK!



材料(2人分)

- あさりの缶詰…1缶(固形量70g)
- 玉ねぎ…中1/4個(50g)
- じゃが芋…小1個(50g)
- にんじん…中1/3本(50g)
- ブロッコリー…中1/2房(70g)
- バター…大さじ1弱(10g)
- 薄力粉…大さじ1
- 水…50ml
- 牛乳…200ml
- コンソメ…大さじ1/2
- 塩…少々(0.3g)

栄養価(1人分)

- エネルギー…213kcal
- たんぱく質…13.9g
- 脂質…9.1g
- カルシウム…150mg
- 鉄…11.1mg
- 亜鉛…100mg
- 食塩相当量…1.7g

POINT

- ・1日に必要な量の1/4、鉄分の1/2量とれる。
- ・カルシウムたっぷり。
- ・鮮血に入れ、チーズをのせて焼いてもおいしい。

【作り方】

- ① 材料を食べやすい大きさに切り、をそれぞれ耐熱皿に入れ、好みのかたさまで電子レンジで加熱。(600Wの場合:じゃが芋、にんじん1分30秒、ブロッコリー1分20秒)
※使用する電子レンジやワット数によって加熱時間が変わります。使用法や注意点をご確認ください。
- ② 鍋にバターを入れ、玉ねぎを炒め、さらに薄力粉を加え、粉が透明になるまで炒める。(焦げないように注意!)
- ③ 水を加えて全体を混ぜ合わせながら加熱し、ひと煮立ちしたら★を加える。
- ④ ①とあさりの缶詰を汁ごと加え、全体が混ざったら完成。

お母さんや赤ちゃんの健康のためには、周囲のあたたかいサポートが必要です。みんなで協力しましょう!

【参考】・厚生労働省「妊娠前から始める妊娠中のための食生活指針」
・令和2年度厚生労働省子ども子育て支援推進事業
「妊娠前及び妊娠・出産に当たっての適正な栄養・食生活に関する、効果的な情報発信に関する調査研究」
「食やかなからだづくりと食生活Book」(発行:株式会社日本総合研究所)

QRコード



【発行】浜松市健康増進課 TEL 053-453-6117 (令和5年4月) 【協力】(公社)静岡県栄養士会

今からはじめよう!

あなたと赤ちゃんのための

家族で一緒に!

おすすめ食生活



お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育には、妊娠中や授乳中の食生活がとても大切です。元気な赤ちゃんと笑顔で過ごすために、できることから始めてみましょう!



妊娠前の体格や妊娠中の望ましい体重増加量は、
おなかの赤ちゃんにも大切

知っておきたい!妊娠中の望ましい体重増加量の目安

▶ 妊娠前のBMI(体格)を計算してみましょう

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m = BMI
例) 体重55kg、身長160cmの人の場合 ⇒ 55(kg) ÷ 1.6(m) ÷ 1.6(m) = 21.4

BMIとは

肥満や低体重(やせ)の測定に用いられる指標で、身長と体重から計算できます。

▶ あなたの妊娠中の体重増加の目安は?

体重増加には個人差があります。また、浮腫(むくみ)が起こると急に増えることもあるので、不安な場合は医師に相談してください。

	妊娠前のBMI	判定 ^{※1}	体重増加量の目安 ^{※2}
<input type="checkbox"/>	18.5未満	低体重(やせ)	12~15kg
<input type="checkbox"/>	18.5以上25.0未満	ふつう	10~13kg
<input type="checkbox"/>	25.0以上30.0未満	肥満(1度)	7~10kg
<input type="checkbox"/>	30.0以上	肥満(2度以上)	個別対応 (上限5kgまでが目安)

体重増加はなぜ必要?

赤ちゃんを守ったり、栄養を送るため!

何が増えるの?



赤ちゃんの体重



胎盤、羊水、母体の子宮や乳房など

※1 日本肥満学会の肥満度分類に準ずる。

※2 「増加量を厳格に指導する層は必ずしも十分でない」と認識し、個人差を考慮したゆるやかな指導を心がける。産婦人科診療ガイドライン産科編2020 CQ 010より
体重増加量の目安は、つわりなどにより一時的に体重が減少した場合でも、妊娠前の体重からの増加量となります。

▶ 妊娠中の体重増加量により高まるリスク

著しく少ないと…

- ☑ 早産
- ☑ 低出生体重児(出生体重 2500g 未満の赤ちゃん)
- ☑ 赤ちゃんの将来の肥満や糖尿病などの生活習慣病
- ☑ 貧血 など

著しく多いと…

- ☑ 妊娠高血圧症候群
- ☑ 巨大児
- ☑ 帝王切開分娩
- ☑ 妊娠糖尿病
- ☑ 分娩時の出血多量 など

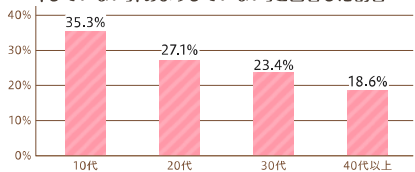
赤ちゃんの発育のためには、適切な体重増加が不可欠です。
医師と相談しながら体重を増やしていきましょう。

バランスのよい食事で望ましい体重増加を

妊娠中の望ましい体重増加のためには、お母さんの食事の量やバランスが大切です。妊娠中や授乳中は、妊娠前よりも多くの栄養をとる必要があります。

ちょっと注目!

バランスのよい食事の実践
「していない」「あまりしていない」と回答した割合



▲令和2年度 浜松市における妊娠届出時実施「妊婦質問票」(5,256人)より

浜松市は、「主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事を実践していない」と回答した割合が、若い世代ほど高い傾向にあります。



主食 主菜 副菜 をそろえることがバランスのよい食事の目安です

主食

は食事の中心

ごはん、パン、麺類

- 炭水化物を多く含み、体内でブドウ糖に変わり、エネルギー源になります。
- ブドウ糖は脳がエネルギーとして利用できる唯一の栄養源です。不足すると、集中力の低下やからだのだるさにつながります。

主菜

でしっかりたんぱく質を

魚、肉、卵、大豆、大豆製品

- たんぱく質や脂質の供給源で、筋肉や血液、ホルモンなどをつくるものになります。
- 赤ちゃんのからだをつくるために大切です。

副菜

は元気がキレイの強い味方

野菜、海藻類、きのこ

- ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、からだの調子を整えます。
- 野菜は種類によって栄養素が異なるので、いろいろな種類を上手に組み合わせましょう。

例えば 忙しい時にも手軽にバランスUP!!



簡単アレンジメニュー



おなかの赤ちゃんのために意識してとりたい 大事な栄養素

葉酸

- 神経管閉鎖障害[※]を防ぐために重要
 - 貧血予防
- ※胎児の脳や脊髄のもととなる神経管が上手につながらない先天性異常で、無脳症、二分脊椎、髄膜腫などがあります。

特に、妊娠前～妊娠初期の女性は、神経管閉鎖障害の予防のため、食事に加え、サプリメントなどによって付加的に400μg/日の摂取が望まれます。

※サプリメントのとりすぎには注意が必要です。



豊富な食材

ほうれん草やブロッコリーなどの緑黄色野菜、枝豆や納豆、いちごなど



鉄

- 貧血予防
- おなかの赤ちゃんに十分な酸素や栄養を届けるために大切
- 産後の体力回復や母乳分泌に必要

妊娠中に望ましい摂取量
●初期9mg/日 ●中期・後期16mg/日



豊富な食材

赤身の肉・魚、レバー[※]、ひじき、大豆、あさりの水煮など

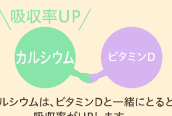
※レバーは、胃酸や胆汁分泌以外にビタミンAも多く含んでいます。赤ちゃんに影響を及ぼす可能性があるため、とりすぎには注意しましょう。



カルシウム

- 赤ちゃんの骨や歯をつくる重要な役割
- 骨粗しょう症予防

妊娠中に望ましい摂取量
650mg/日



豊富な食材

(カルシウム)
牛乳やチーズなどの乳製品、小松菜、水菜、ごま、凍り豆腐 (ビタミンD)
鮭、イワシなどの魚類や、干しいたけなどのキノコ類



大事な栄養素がとれる! お手軽レシピ

カルシウムたっぷり佃煮



材料(作りやすい量)		栄養価(大きさ1杯分)	
●砂糖	……… 大きじ1 かんぴょう干し 大きじ3強(10g)	エネルギー	45kcal
●濃口しょうゆ	……… 小さじ1 塩昆布 …… 小さじ1強(5g)	たんぱく質	4.2g
●油	……… 小さじ1 削り節 …… 小袋2袋(5g)	脂質	1.2g
●酢	……… 小さじ1 白炒りごま …… 大きじ1弱(5g)	食塩相当量	0.8g
		カルシウム	100mg

- 【作り方】① 鍋に●を入れ、砂糖が溶けるまで混ぜたら、かんぴょう干しを入れて火にかけ沸騰させる。
② ボウルへ①を移し、粗熱がとれたら、塩昆布を先に入れ、他の材料を加える。
③ 削り節が固まらないように混ぜたら完成。 ※煮干しは、冷蔵庫で保管しましょう。

ほうれん草のナムル

1日に必要な葉酸の約1/4量がとれる!!



材料(2人分)		栄養価(1人分)	
ほうれん草	……… 1/2束(100g)	エネルギー	84kcal
ホームコン	……… 缶詰 大きじ2(30g)	たんぱく質	3.9g
ハム	……… 1枚半(15g)	脂質	5.6g
すりごま	……… 大きじ2(10g)	食塩相当量	0.7g
		カルシウム	85mg

- 【作り方】① ほうれん草をきれいに洗い、葉先と根を交互に並べてラップに包み600Wで1分30秒加熱。
② ラップのまま冷水に入れて冷やし、ラップを外したあと水をサッと流して絞りと、2cmに切る。
③ コーンの缶詰は水切りし、ハムは短冊切りにしておく。
④ ●をボウルで混ぜ合わせ、②③を加えて和えたら完成。

POINT 4 朝ごはんをいきいきスタート



朝ごはんを
食べる
メリット

- ① 脳のエネルギー補給
- ② 身体が活動的になる
- ③ 集中力が高まる

勉強、運動などの
効率アップ!!



レベル1 まずは食べる習慣を!



「主食」がおすすめ

炭水化物が多く含まれているごはんやパンなどは、脳へ効率よくエネルギーを送ることができます。

レベル2 プラスワン!



「主食」に1品付け足す

納豆や卵、しらす干し、ヨーグルト、果物など、そのまま食べられる物だと簡単です。

レベル3 バランスアップ!



「主食」「主菜」「副菜」をそろえる

野菜たっぷりのみそ汁やスープもおすすめ。

POINT 5 少しの工夫で簡単にバランスアップ

市販品などを組み合わせてバランスアップ!!



野菜入りラーメン

野菜をカップ麺にのせてからお湯をかけるとしんがりして食べやすくなります!

今できることから始めましょう!



野菜たっぷり
ツナサラダ

ツナ缶を豆腐やゆで卵、サラダチキンにしてもおすすめ!!

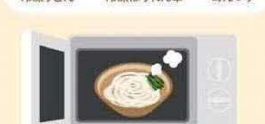


サンドイッチ

パンにはさめば簡単にサンドイッチが作れます!

火も包丁も使わずに!
電子レンジで温めるだけ

(例えば…かけうどん)



加熱後、ゆで卵や温泉卵を添える

フンゴウで片付け簡単!

今の食生活が「未来の自分」をつくります!

あなたは、自分のカラダを大切にしていますか?
自分の食生活を振り返り、今からカラダにいいこと始めませんか。

● 思い当たることはありませんか?

朝は時間が無いからごはん食べなくてもいいや!

ダイエット中だから朝ごはん抜いちゃおう。

インスタ映えが大事!

全然元気がだし!

お腹がいっぱいになれば何を食べてもいいんじゃない?

お菓子とジュースでごはん代わりにしよう!!

手っ取り早くインスタントラーメンとおにぎりでも済ませちゃおう。

最近、肌の調子がイマイチなんだよね。何だか集中力も続かなくて…

若いから何とかなるさ! 気にしない、気にしない!

● こんな食生活を続けていると…

現在	将来
<p>やる気が出ない 疲れやすい</p>	<p>▲イライラ</p>
<p>▲便秘</p>	<p>▲肥満 ▲やせすぎ</p>

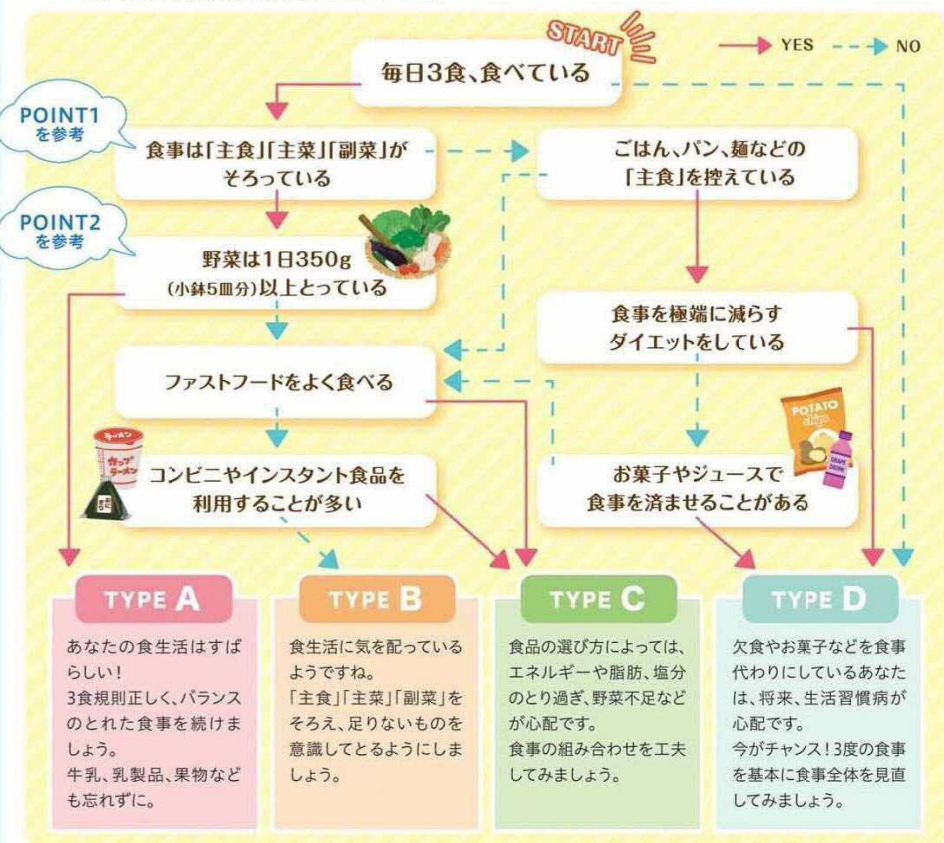
「未来の自分」のために…

今が大切!

私たちのカラダは「食べているもの」からできています。まずは今の食生活を振り返ることから始めてみましょう!

やがて 糖尿病・高血圧などの生活習慣病や貧血など

●自分のカラダのこと考えてみよう!
～あなたの食生活はどのタイプ?～



～あなたの体型はやせ?ふつう?肥満?～

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m = BMI

例) 体重55kg、身長160cmの人の場合 → $55(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 21.4$

※「ふつう」の範囲の人は病気になるリスクが低いと言われています

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5以上25.0未満	ふつう
25.0以上	肥満

知っておこう! 必要のないダイエットは危険!!

欠食や極端な食事制限は、
栄養不足から体調不良、肌荒れ、貧血、筋肉・骨が弱くなるリスクが高まります

特に女性の場合、妊娠・出産にも影響します

- 赤ちゃんが小さく生まれる (出生体重2,500g未満) → 生まれた赤ちゃんが、将来的に肥満、糖尿病等の生活習慣病を発症するリスクが高くなる
- 早産 (妊娠37週未満で生まれる)

次ページからのポイントを参考に、できることから始めてみましょう →

今より一歩! レベルアップするための5つのポイント

POINT 1 主食 主菜 副菜 をそろえてバランスよく

主食 食事の中心

●炭水化物は体内でブドウ糖に変わり、脳や体を動かすエネルギー源になります。



主菜 体をつくる

●たんぱく質や脂質の供給源で皮膚や筋肉、血液、ホルモンなどのもとになります。



副菜 元気にキレイの強い味方

●ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富で、体の調子を整えます。



さらに!! ちょっとプラス! (ビタミンとカルシウムの補給に!)

果物と乳製品も1日のどこかでとりましょう
みかんやバナナなら包丁いらす!!

POINT 2 野菜を食べるといいこといっぱい (ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富!)

- ① ニキビや肌荒れを予防し、肌の健康を保つ
- ② おなかの調子を整え、便秘を予防
- ③ 体の水分を調節し、むくみを防止
- ④ 噛む回数が増えて、満腹感アップ
- ⑤ 生活習慣病、がん、老化などを予防

1日に必要な野菜量 **350g**
料理にすると小鉢5皿分が目安

1食あたり1～2皿を目安に食べましょう!



POINT 3 コンビニや外食等でのワンポイント

こんな選び方していませんか?



バランスUP



要注意!! 「主食」の重ね食べ

Point! >>> そうざいや外食を利用するときは野菜料理を1品プラス

イメージしよう！
未来の自分

未来の自分を考える講座

こころと
身体編

10年後…



～もっとすてきな自分に そして未来の家族のために～

みなさんは、将来の自分の姿をイメージしたことがありますか。
5年後、10年後どんな生活をしているか、
どんな仕事をしているか…
そんな自分が思い描く未来のために、まずは今の自分自身の
生活を見直すことから始めてみませんか。

将来…



講座の内容

- ① プレコンセプションケアとは？(※裏面参照)
- ② 若い男女が輝き続けるための健康なからだづくり(食事など)
- ③ 性や妊娠、出産に関する知識について
- ④ 将来のライフプランについて など

講座の内容はご希望に沿って、内容を考えます

例えば…

自分の健康とライフプラン

- 妊娠や出産・健康に関する正しい情報を知り、病気の予防に役立てましょう。
- 自分自身の健康について、考えて人生を設計してみよう。



健康的な生活習慣を考えよう

- バランスの良い食事や運動について
- 自分の体型を確認してみよう！理想的な体型とは？



講座の実施について

対象 浜松市内の高校、大学、事業所 など

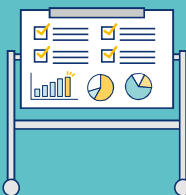
実施日時 原則平日、時間は応相談

実施方法 現地、オンラインいずれも可

* 講座内容の確認のため、事前に打ち合わせあり。

申込方法 下記問合せ先までご連絡ください。

もしくは浜松市ホームページ出前講座

費用
無料

問合せ先

浜松市健康福祉部健康増進課

☎053-453-6117

プレコンセプションケアって何？

プレコンセプションケア ①

若い男女が
将来のライフプランを考えて、
日々の生活や健康に向き合うこと。

プレコンセプションケア ②

次世代を担う
子どもの健康にもつながるため、
近年注目されているヘルスケアです。



不妊リスク軽減・子どもの健康

いまなぜ プレコンセプションケアなの？

健やかな妊娠・出産

若い女性のやせと肥満の増加、出産年齢の高齢化などから、リスクの高い妊娠が増加しています。プレコンセプションケアを行って、妊娠前にリスクを減らしていくことが、健やかな妊娠・出産や生まれてくる赤ちゃんの健康につながります。

不妊のリスクを減らす

「生理不順を放置していた」「生理痛をがまんしていた」などが将来の不妊の原因となることがあります。妊娠や出産に対する正しい知識を得て行動し、将来の不妊のリスクを減らしましょう。

豊かな人生を送るために

子どもを持つ選択をするかしないかに関わらず、若い世代の男女がプレコンセプションケアを実施することで、より豊かな人生につながります。

どんなことをすればいいの？

- 今の自分を知ること(男女の違い・妊娠と年齢の関係・適正体重 など)
- 生活習慣を見直してみよう(バランスの良い食事・運動習慣をつける・禁煙 など)
- 検査やワクチンをうけよう(感染症の予防・年に1度の健康診断・がんのチェック など)
- かかりつけ医を持とう(かかりつけの婦人科医・月経について・避妊・歯のケア など)
- 人生をデザインしてみよう(ライフプランを考える)



国立成育医療研究センター
ホームページ

【報告】浜松市妊娠糖尿病事業について（浜松市妊娠糖尿病世話人会の活動報告）

1. 「浜松市妊娠糖尿病世話人会」発足の背景

健診を受ける機会が少ないなどの理由で女性は糖尿病の診断が遅れることが報告されている。妊娠糖尿病(GDM)は出産後一時的に血糖が正常化しても将来糖尿病を発症するリスクが高く、GDM 既往女性の糖尿病の早期診断、発症予防を目的に平成 27 年度から妊娠糖尿病支援事業が開始された。当事業を継続していく中で以下の 2 つの課題が見えてきた。

事業開始後約 1400 人(令和 4 年上半期まで)の GDM 妊婦が拾い上げられ、GDM 小委員会*の報告では産後 1-3 か月後の検査では約 33%に耐糖能異常を認めた。現在市内の主に糖尿病専門施設で 1 年に 1 回程度の経過観察をうけている。同委員会の報告では 2 年目までに全体の 22%が中断し、中断例の約 40%が中断前に糖尿病予備群か出産後の検査を一度も受けていなかった。今後産後の経過観察の必要性について周知するとともに、受診しやすい環境を整えていく必要がある。

また同委員会の報告では、当地区の GDM 妊婦の出生児についての検討では、SGA(small for gestational age)児の割合が全体では 7.4%で、GDM の診断時期別にみると前期は 5.1%、中期は 8.5%と前期に比べて中期診断例で SGA 児の割合が高かった。中期診断例では GDM の診断後出産までの期間が短く、内科受診までの間に自己流の食事制限を始める事例があり、また、内科受診後食事の説明をうけても習得まで行かずに適正な摂取カロリーを摂らずに出産に至っている例があることが危惧される。GDM 診断後速やかに食事等について説明し、習得状況をきめ細かく確認していく必要がある。

以上のことを踏まえ、GDM 診断直後から出産後まで継続して市内各医療機関と行政が連携して介入する仕組みづくりと、関わる各専門職のスキルアップが必要と考え「浜松市妊娠糖尿病世話人会」が発足した。

* : GDM 妊婦の妊娠中から出産後の血糖管理、経過観察を行っている糖尿病専門医、健康増進課等で構成

2. 浜松市妊娠糖尿病世話会のメンバー

- ・浜松北病院内科 源馬理恵子医師（糖尿病のよりよい連携医療をめざす会）
- ・遠州病院、浜松医科大学附属病院、浜松医療センター、聖隷浜松病院、きくち内科クリニックより、看護職各 1 名（看護師 3 名、助産師 2 名）
- ・浜松医科大学医学部看護学科 安田孝子教授
- ・浜松市助産師会
- ・浜松市健康増進課

3. 活動内容

(1) 妊娠糖尿病手帳の改訂

現在使用している妊娠糖尿病手帳は、産後の糖尿病発症予防を目的に検査内容の記録や産後の生活管理について示している。今回の改訂版は GDM の診断直後から医療従事者が指導に活用でき、妊婦が食事管理をはじめ生活上必要な情報を得ることができることを目的に作成した。出産後は本人のみならず、児の健診の必要性についても言及した。各項目についてはより詳細なリーフレットを作成した（下記）。今年の 9 月頃から浜松市内の妊産婦健診委託医療機関への配布を予定している。

(2) リーフレットの作成と活用

世話人会のメンバーが、下記の6項目（妊娠期：4項目、産後：2項目）のリーフレット作成を担当し、会の中で協議しながら内容の修正等を行った。また、世話人所属医療機関の看護部長職、奇松会会長、糖尿病専門医に回覧し、必要な加筆修正を行った。

- ① 妊娠糖尿病ってなんですか？
- ② 妊娠中に気をつけてほしいこと
- ③ 妊娠中の食事／分割食はなぜよいの？
- ④ 妊娠中の血糖管理
- ⑤ 産後の生活（授乳・食事・次回妊娠）
- ⑥ 産後の受診と検査

医療機関や行政の保健師・助産師・看護師が自由にリーフレットを活用できるよう、浜松市のホームページにPDFを掲載する。また、GDMと診断された当事者の方が自由に閲覧・ダウンロードができるよう、妊娠糖尿病手帳にホームページのQRコードを掲載し案内する。

(3) 妊娠糖尿病に関わる病院と行政の専門職のスキルアップ研修会の実施

- ・開催目的：浜松市においてGDM妊産婦に関わる医療・行政の専門職が、同じツール（今回作成した妊娠糖尿病手帳やリーフレット）を使用し同じように指導・助言ができる体制を整えるため。
- ・開催日時：令和5年10月21日（土） 14時00分～
- ・対象：市内妊産婦健診委託医療機関、浜松市助産師会、浜松市保健師・栄養士