

妊産婦の食生活に関する検討
～妊娠中毒症、貧血、前期破水との関連～

○前田隆子（鳥取大学医療技術短期大学部）

三瓶まり（鳥取大学医療技術短期大学部）

川上澄枝（鳥取大学医学部附属病院）

〔はじめに〕 妊娠期の日常生活の良否は胎児の分化、発達に影響を与える。今回は日常生活の中で食生活を取り上げ、胎児に影響を与える異常症状の妊娠中毒症、貧血、前期破水との関連を検討した。

〔対象と方法〕 1994年3月と4月の2か月間に鳥取県内の某産婦人科医院において出産予定で、本調査実施前に妊娠中毒症、貧血の発症していない妊婦82名（初妊婦32名、経妊婦50名）を対象とした。妊産婦の年齢は19～39才で、平均年齢は28±4才であった。また新生児の出生時体重の平均は2982±360gであった。

1. 食生活調査 妊娠36週の妊婦健診時に調査用紙を手渡し、以下の項目についてアンケート調査した。

1) 食品の摂取頻度等の調査：卵、魚、肉、豆・大豆製品、芋、海草、緑黄色野菜、淡色野菜、牛乳、小魚等について、5段階の選択肢（ほとんど摂らない、時々、週1～2回摂取、週3～4回摂取、毎日）を設け、それぞれの摂取頻度、ならびに朝食とインスタント麺類の摂取について調査した。

Ca高含有とされる魚、海草、牛乳、乳製品、豆腐、小魚、小松菜・大根とかぶの葉について、頻度からカルシウム（Ca）摂取点数を算出するために能勢らの方法で以下の計算をした。摂取頻度「殆ど摂らない」を0、「時々」を2、「週1～2回」を8、「週3～4回」を20、「毎日」を40と点数化し、Ca含量、吸収率を考慮した食品スコアをそれぞれ7、1、10、6、4、7、1として乗じ、算出した。

2) 食事内容のバランス等に関する調査：前日の食事の献立、食品名ならびに量を具体的に記載してもらい、その後面接によって、摂取量（g）を把握した。これをもとに日本栄養士会の方法で食事バランス点数を求めた。

2. 妊産婦の妊娠中毒症、貧血、前期破水の発症に関する調査：分娩の時点でアンケート調査以降での異常の発症について外来診療記録から調査した。

〔結果と考察〕

1) 食品の摂取頻度と生活習慣

各種食品の摂取頻度とその割合を表1に示す。海草、芋、豆類では「週1～2回」、魚、肉は「週3～4回」、卵、牛乳、緑黄色および淡色野菜は「毎日」と答えた割合が高かった。青年期の非妊時女子での摂取頻度に比較し、各食品で頻度が高くなる傾向がみられ特に魚摂取が高くなった。朝食摂取は「毎日」69名、「時々抜く」10名、「抜くことが多い」2名、「摂らない」1名であった。インスタント麺類の摂取は「しない」39名、「時々摂取」40名、「週2～3回」が3名であった。

2) 食事バランスとCa摂取点数

食事バランス

の平均点数は

54.0 ± 12.0であった。バランスに問題があるとされる50点未満が26名(31.7%)であった。摂取食品の質とバランスに偏りのあるものが存在した。Ca摂取

表1 食品の摂取頻度とその割合(%) n=82

食品	頻度	無	時々	週1~2回	週3~4回	毎日
卵		5	2	21	35	37
魚		0	2	33	42	23
肉		1	2	27	57	13
牛乳		10	1	7	16	66
海草		4	10	52	25	10
芋		2	13	52	27	6
豆・大豆製品		6	27	40	19	8
淡色野菜		0	0	12	24	64
緑黄色野菜		1	0	12	31	55

の目安として求めたCa摂取点の平均は665 ± 225であった。

3) 妊娠中毒症、貧血、前期破水の発症：軽症ならびに重症の妊娠中毒症は82名中7名、またヘモグロビンが11g/dl未満の値を示したものを貧血とすると8名であった。前期破水は5名で、他の77名は早期あるいは適時破水であった。これらの異常の有無別でバランス点数を比較し、図1に示した。バランス点数を妊娠中毒症、貧血、前期破水の有無別で、Wilcoxonの順位和検定をすればいずれも疾患群で有意に低かった(P < 0.05)。前期破水ではCa摂取点数でも低く(図2)、妊娠経過に及ぼす食生活の影響が再確認された。

また、これらの異常と出産歴で関連のみられたものは、妊娠中毒症で、初産婦7名、経産婦0名であった。

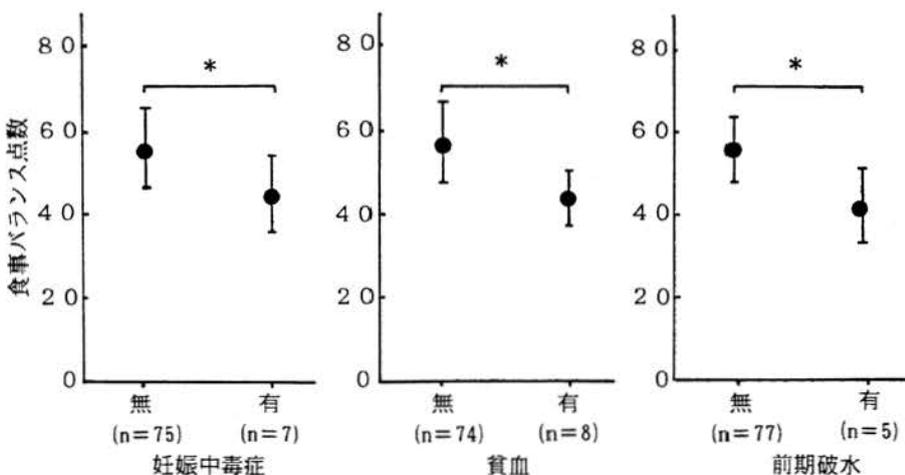


図1 妊娠中毒症、貧血、前期破水の有無別にみた食事バランス点数 * : P < 0.05

初・経産別の食事バランス点数には差が無く、他の要因の関与も示唆された。

[結論]

① 妊娠10か月の妊婦82名中で、食事バランス点50未満が26名、朝食を抜くことがあるものが13名あった。

② 妊娠中毒症、貧血、前期破水発症者で食事バランス点数が、前期破水でCa摂取点数が有意に低かった。

③ 食事バランス、摂取頻度の少ない食品と朝食摂取等の食生活に注意を要する。

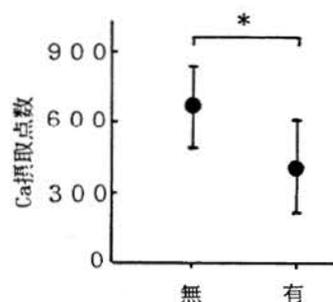


図2 前期破水の有無別にみたCa摂取点数 * : P < 0.05