子どもと女性の健康相談室

40

適正体重を目指そう

福島医大ふくしま子ども・女性医療支援センター教授
高橋　俊文氏

今回は肥満と不妊症のリスクについて話をします。肥満は、糖尿病、高血圧、脂質異常などの生活習慣病を引き起こすだけでなく、それらの病気を悪化させます。不妊症は、子どもが欲しいと願うカップルが一年以上赤ちゃんのできない状態です。男女のいずれかが肥満の場合、不妊症になるリスクが高くなることが知られています。

肥満は、体格指数（body mass index＝BMI）で定義されています。BMIは、体重（キログラム）を身長（メートル換算）で二回割って計算します。BMIが一八・五未満は「やせ」、一八・五以上二五未満は「普通」、二五以上が「肥満」と定義します。肥満はさらに、BMIが二五以上三〇未満の肥満（一度）、三〇以上三五未満の肥満（二度）、さらにBMIが三五以上の高度肥満に分類されています。

二〇一六（平成二十八）年の国民健康・栄養調査によると、肥満の割合は男性では十五～十九歳で11％ですが、二十～二十九歳で26％、三十～三十九歳では29％と三人に一人が肥満です。

女性では十五～十九歳で3％、二十～二十九歳で10％、三十～三十九歳では14％と七人に一人が肥満です。

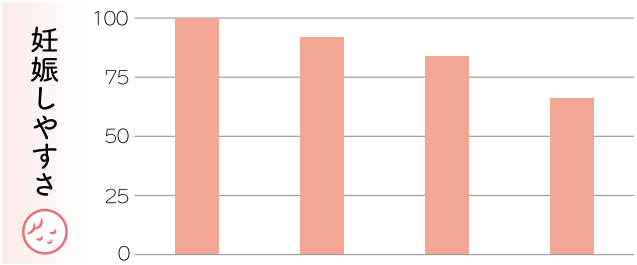
女性が自然妊娠するまでの期間はBMIが一八・五以上二五未満である「普通」の人で最も短いことが報告されています。BMIが普通の人の「妊娠しやすさ」を100％とすると、BMIが二五以上三〇未満の肥満（一度）ではマイナス8％、BMIが三〇以上の肥満（二度以上）ではマイナス16％、「妊娠しやすさ」が低下します。

初めての妊娠を希望する女性でBMIが二五以上の肥満では「妊娠しやすさ」はBMIが普通の人と比べマイナス34％低下します（図参照）。

男性の肥満も不妊症のリスクとなります。BMIが普通の男性と比べBMIが三〇以上の肥満（二度以上）では不妊症のリスクが約二倍になります。男女ともにBMIが三〇以上の肥満カップルは不妊症になるリスクが約三倍になります。カップルで適正体重を目指して、妊娠しやすい身体づくりを行うことが大切です。

＝次回は8月19日掲載＝

肥満と不妊症



BMI値	18.5 - 25	25 - 30	30以上	25以上（出産歴なし）
妊娠しやすさ	100	92	84	66

図　女性の肥満と妊娠しやすさ
（Gesink Law DC ら Human Reproduction 2007 のデータから作成）