

## 〔報告〕

# 産後10か月女性の体重復帰と母乳率、食習慣及び美容意識の関連

木村 涼子<sup>1)</sup>

1) 東北文化学園大学医療福祉学部看護学科母性看護学領域

### 要旨

本研究目的は、産後10か月の女性を対象に授乳状況、食習慣および美容意識の実態を把握し、これらの要因による非妊時体重への復帰への寄与を明らかにすることである。非妊時BMIふつう区分に属し、かつ正期産で出産した219名を分析対象者とし、自記式質問紙調査を行った。非妊時体重へ復帰した者は135名(61.6%)であった。非妊時体重と比較した現在の体重は、体重復帰群は $1.6 \pm 2.3$  kg減少し、体重未復帰群は $2.7 \pm 1.9$  kg増加した。非妊時体重への復帰に有意に影響を及ぼした項目は、妊娠中の体重増加量、母乳率、食事の規則性(朝食摂取、1日の食事回数を規則的にする、夕食は寝る3時間前までにすませる)、食事内容(薄味になるように心がける)、過去のダイエット経験であった。

【キーワード】 産後10か月の女性、体重復帰、母乳率、食習慣、美容意識

## I. はじめに

1960年代以降、わが国女性の肥満の契機のトップとして妊娠・出産があげられている<sup>1)</sup>。産後に非妊時体重へ復帰しない者の割合は30～40%であり、非妊時体重より平均2 kg増加するとの報告がある<sup>2,3)</sup>。産後の体重復帰については、産後すぐに6.0～7.0 kg減少した後、産後6か月間に妊娠中蓄積した体脂肪を1か月に0.5～1.0 kgの割合で徐々に減少させることが健康維持に望ましいといわれている<sup>4,5)</sup>が、この目標は十分に達成されていない。40歳代から50歳代の女性を対象とした調査では、現在肥満、普通体重増加群(普通に属するが増加傾向)の女性は、出産終了後に出産前の体重への復帰が不十分であり、その後、徐々にまたは急激に体重が増加するパターンを示すことが報告されており<sup>6)</sup>、女性の体重増加は妊娠・出産が契機となっていることが示唆されている。

マタニティサイクルにある女性のBMI(Body Mass Index)18.5 kg/m<sup>2</sup>未満の割合は20歳代

21.8%、30歳代17.1%であり、約5人に1人がやせ区分に分類されている<sup>7)</sup>。女性全体のやせの割合は10%程度であり、他の年代と比較して極めて高い。体型の自己評価では、この年代の約半数の者が自分の体型を太っていると認識している。その理由として、20歳代は「他人と比べて」が45.7%と一番高く、次いで「身長や体重、体脂肪から判断」が37.7%、「過去の自分と比べて」が34.9%である。また、20歳代女性の実体重の平均は51.9 kgであるが、理想体重の平均は47.6 kgであり、現体重より約4 kg減量したいと考えている。もっとも病気に罹りにくいといわれているのがBMI22.0 kg/m<sup>2</sup>であるが、20歳代のBMI20.7 kg/m<sup>2</sup>はそれより低く、理想BMI19.0 kg/m<sup>2</sup>はさらに低い<sup>8)</sup>。わが国女性の理想BMIの推移は1965年20.7 kg/m<sup>2</sup>、1976年18.6 kg/m<sup>2</sup>、1990年19.0 kg/m<sup>2</sup>であり<sup>9)</sup>、やせていることを望む傾向は長らく続いている。

次に、マタニティサイクルにある女性の食習慣の特徴として朝食の欠食率が高いことと栄養摂取量のうちの脂肪エネルギー摂取比率が高く、野菜

摂取量が少ない偏った食事内容であることがあげられる<sup>6)</sup>。このような乱れた食習慣は体重増加を導くが、事実としてはやせの割合が高い。こうした食習慣とやせ願望は、共に、妊娠・出産を契機とした体重増加に影響を与えている要因であることも疑われる。

35歳未満の男女901名を対象に、成人後の10kg以上の体重増加に影響をおよぼした要因を調査した報告がある。その要因として、食事を摂取する時間が速いこと、しばしば満腹まで食べることで夕食から就寝までの時間が1時間未満であることがあげられている<sup>8)</sup>。また、人間ドックを受診した30歳から75歳までの男女2985名を対象に、メタボリックシンドロームと関連を示す生活習慣を調査した報告では、食べる速さと就寝前の夕食があげられている<sup>9)</sup>。そして、産後に非妊時体重へ復帰しない女性の食習慣としては、料理の品数が少ないこと、脂質の摂取割合が高いこと<sup>2)</sup>および規則正しい生活習慣となり摂取量オーバーすること<sup>10)</sup>が報告されている。食習慣の乱れが体重増加に影響することはこれらの報告から明らかである。

また、産後の体重復帰が不十分な要因に妊娠中体重増加量が10kg以上であることがあげられている<sup>2,3,11,12)</sup>。しかし、妊娠中の体重増加量は胎児発育に影響をおよぼすため、一概に少ないことがよいとはいえない。そこで白石は、2006年に厚生労働省より発表された「妊産婦のための食生活指針」における妊婦の体重増加に関するガイドライン「至適体重増加チャート」を用いて調査を行った。その結果、妊娠中の至適体重増加に成功した者の方が体重復帰すると報告している<sup>13)</sup>。

さらに、児の栄養摂取中の母乳における割合(母乳率)が高く、継続している者のほうが体重復帰するとの報告がある<sup>2,3,11,14)</sup>ことから母乳栄養は、産後1年未満の女性の体重復帰を促す要因となりうる。

産後の体重復帰に関する先行研究は散見するのみであり、一般化には至っていない。また美容意

識との関連についてはほぼ見当たらない。しかし、体重増加の契機であるといわれている妊娠、出産後の体重復帰状況と生活習慣や精神的側面との関連について研究を進めていくことは、ライフステージをまたぐ適正体重の維持を支え、生活習慣病の一次予防を達成するために有用である。適正体重へ復帰・維持できるような食習慣と美容意識を見出し、保健指導を考察することは女性のヘルスプロモーションに働きかけ、意義深いと考える。

そこで、本研究では産後10か月の女性を対象に授乳状況、食習慣および美容意識の実態を把握し、非妊時体重への復帰に影響をおよぼす授乳状況、食習慣および美容意識を検討することを目的とする。

## II. 研究方法

### 1. 研究対象

子どもの10か月児健診のためにS県A市、B市、C市およびD町の保健センターへ来所した母親480名を調査対象とし、10か月児健診受付時に研究目的と調査協力依頼を口頭もしくは書面にて説明し、同意が得られた母親を調査対象者とす

る。産後10か月の女性を調査対象としたのは、1)産後6か月までに非妊時体重へ復帰することが望ましいとされていること、2)母乳分泌は産後約1年間の授乳期に限定されるエネルギー消費であり、母乳栄養が体重復帰に影響をおよぼしているかを明らかにできること、以上の理由からである。

### 2. 調査期間

2013年12月、2014年1月、2月

### 3. 調査方法

無記名自記式質問紙調査である。

### 4. 調査項目

#### 1) 属性

年齢、出産日、出産時期、家族構成、子どもの兄弟の就園状況、日中の家事・育児の協力者の有無、パートナーの家事・育児の協力度合い、パー

トナーの就労状況、母親の就労状況、持病、内服薬の有無

## 2) 体重の変化

20歳時、非妊時、出産直前、産後1か月、現在(産後10か月)

## 3) 児の栄養摂取率(母乳率)

離乳食開始までの母乳とミルクの割合、現在の母乳とミルクと離乳食の割合

## 4) 食習慣に関する調査

食習慣に関する16項目を独自に作成した。質問項目は食事回数や時間、朝食摂取などの食事の規則性、食事の味付けや脂質の摂取などの食事内容、食べる速さや咀嚼回数などの食べ方および摂取量である。回答は、「既にできている」「するつもりがあり頑張ればできそう」「するつもりはあるが自信がない」「できそうにないものやすするつもりがない」の4件法である。点数化では、「既にできている」を1点、「するつもりがあり頑張ればできそう」「するつもりはあるが自信がない」「できそうにないものやすするつもりがない」を0点とし、得点範囲は0~16点である。本研究では、行動できているか否かを評価することを目的とし、「既にできている」をできている群、それ以外をできていない群と分類する。

## 5) 美容意識に関する調査

美容意識に関する質問項目を独自に作成した。質問項目は理想体重(20歳時、非妊時、現在)、ダイエットに関する内容(ダイエット経験の有無、現在のダイエット願望の有無、目標)、母乳育児とダイエットに関する意識(母乳育児はダイエットにつながると思いませんか、母乳育児を継続している理由にダイエットがあげられますか)である。

## 5. 分析方法

分析対象者のうち非妊時体重へ復帰した者を体重復帰群、復帰しなかった者を体重未復帰群とした2群に分類し、対象者の属性、授乳状況、食習慣および美容意識の記述統計量と群間差を算出した。量的データはMann-WhitneyのU検定、質的データは $\chi^2$ 検定を行った。統計的分析には統

計ソフトSPSS ver.22.0を使用し、 $p<0.05$ を統計学的に有意と判定した。

## 6. 手続き

S県A市、B市、C市およびD町の保健センター施設責任者と母子保健担当保健師に書面と口頭説明にて、研究趣旨、方法、調査用紙の内容を説明し研究協力の同意を得た。子どもの10か月児健診のため各保健センターへ来所した母親には書面と口頭による研究趣旨と協力依頼の説明を行い、本アンケートの回答をもって調査への同意とした。回収は、その場で回収または郵送とした。

## 7. 倫理的配慮

研究対象者に対し、本研究への協力は自由意思によって行うものであり、回答されなくても研究対象者とそのお子様が不利益な対応を受けないことと回答は本アンケート調査の分析のために統計的に処理し、個人が特定されることはないこと、また記入後のアンケート用紙は研究者以外に情報が漏れないよう厳重に管理することを保障した。

なお、本研究は、京都府立医科大学倫理委員会で承認(ERB-E-32)を受け、実施した。

## Ⅲ. 結果

### 1. 対象者の属性(表1)

子どもの10か月児健診のために保健センターへ来所した母親480名を調査対象とし、質問紙を配布した。回収数は384名(80.0%)であった。そのうち、非妊時BMIふつう区分に属し、正期産で出産した者を抽出した。産後1年以上経過した者、体重の記載がない者、体重変動に影響がある合併症がある者、無回答の者を除いた219名(45.6%)を分析対象者とした。

10か月児健診現在までに非妊時体重へ復帰した者は135名(61.6%)、復帰しなかった者84名(38.4%)であった。

妊娠中の体重増加量は体重復帰群 $9.4\pm 5.3$ kg、体重未復帰群 $10.8\pm 4.0$ kgであり( $p<0.01$ )、体重未復帰群が有意に増加した。

産後 1 か月の体重復帰率は体重復帰群 96.1±6.3%、体重未復帰群 93.1±6.0% (p<0.01) であり、体重復帰群が有意に体重復帰した。

出産直前体重から産後 1 か月の体重減少量は、体重復帰群 6.6±3.0 kg、体重未復帰群 6.5±3.0 kg であり、有意差はみられなかった。

現在の体重復帰率は体重復帰群 103.4±4.6%、体重未復帰群 95.1±3.2% であり (p<0.01) 有意差が見られた。

非妊時体重と現在での体重変動は、体重復帰群は 1.6±2.3 kg 減少し、体重未復帰群は 2.7±1.9 kg 増加した。

表1 非妊時体重への復帰別にみた属性

			体重復帰群	体重未復帰群	
			(n=135)	(n=84)	
		歳	mean±SD	mean±SD	
年齢			32.9 ± 4.8	32.2 ± 4.9	
体重	20歳	kg	50.7 ± 5.3	52.3 ± 5.7	*
	非妊時	kg	51.8 ± 5.0	52.8 ± 4.6	
	産後1か月	kg	54.2 ± 5.6	56.6 ± 5.5	**
	現在	kg	50.2 ± 4.7	55.5 ± 5.1	**
BMI	20歳	kg/m <sup>2</sup>	20.2 ± 1.9	20.5 ± 2.1	
	非妊時	kg/m <sup>2</sup>	20.7 ± 1.6	20.7 ± 1.6	
	現在	kg/m <sup>2</sup>	20.0 ± 1.5	21.7 ± 1.7	**
妊娠中体重増加量		kg	9.4 ± 5.3	10.8 ± 4.0	**
産後1か月体重減少量		kg	6.6 ± 3.0	6.5 ± 3.0	**
体重復帰率	産後1か月	%	96.1 ± 6.3	93.1 ± 6.0	**
	産後10か月	%	103.4 ± 4.6	95.1 ± 3.2	**
非妊時からの体重増減		kg	-1.6 ± 2.3	2.7 ± 1.9	**

無回答は除く  
Mann-WhitneyのU検定(\*:p<0.05, \*\*:p<0.01)

2) 授乳状況 (図 1)

離乳食開始までの母乳率は体重復帰群 85.1±29.4%、体重未復帰群 66.9±40.6% であり体重復帰群が有意に高く (p<0.01)、また現在の母乳率でも体重復帰群が有意に高かった (p<0.01)。離乳食の開始時期は両群とも 5.7 か月であった。

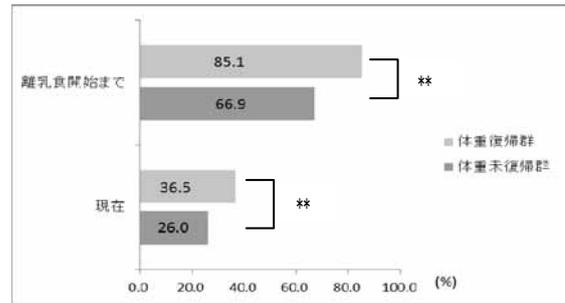


図 1. 非妊時体重への復帰別にみた母乳率

離乳食開始まで、現在、いずれにおいても  
体重復帰群の母乳率が有意に高かった。

3) 食習慣 (表 2)

有意差が見られた項目は「1 日の食事 (回数や時間帯) を規則正しくする」 (p<0.05)、「味の濃さには気をつけ、薄味になるように心がける」 (p<0.01)、「夕食は寝る前の 3 時間前以前に食べる」 (p<0.05)、「朝食を規則正しく毎日とる」 (p<0.01) の 4 項目であり、体重復帰群が有意に高かった。

表2 非妊時体重への復帰別にみた食習慣

		体重復帰群		体重未復帰群		
		(n=135)	(n=84)	(n=135)	(n=84)	
1日の食事(回数や時間帯)を規則正しくする	できている群	62 ( 52.1 )	26 ( 35.6 )	57 ( 47.9 )	47 ( 64.4 )	**
	できていない群	18 ( 15.1 )	7 ( 9.6 )	101 ( 84.9 )	66 ( 90.4 )	n.s.
夕食は寝る3時間以上前に食べる	できている群	16 ( 13.4 )	10 ( 13.7 )	103 ( 86.6 )	63 ( 86.3 )	n.s.
	できていない群	7 ( 5.9 )	3 ( 4.1 )	112 ( 94.1 )	70 ( 95.9 )	n.s.
味の濃さには気をつけ、薄味になるように心がける	できている群	42 ( 35.6 )	12 ( 16.4 )	76 ( 64.4 )	61 ( 83.6 )	*
	できていない群	30 ( 25.2 )	12 ( 16.4 )	89 ( 74.8 )	61 ( 83.6 )	n.s.
インスタント食品や冷凍食品を控える	できている群	40 ( 33.9 )	20 ( 27.8 )	78 ( 66.1 )	52 ( 72.2 )	n.s.
	できていない群	15 ( 12.7 )	9 ( 12.3 )	103 ( 87.3 )	64 ( 87.7 )	n.s.
噛む回数を20回以上数えながら食べる	できている群	7 ( 5.9 )	7 ( 9.6 )	112 ( 94.1 )	66 ( 90.4 )	n.s.
	できていない群	39 ( 33.1 )	15 ( 20.5 )	79 ( 66.9 )	58 ( 79.5 )	*
夕食を食べてすぐ歯を磨く	できている群	11 ( 9.3 )	6 ( 8.3 )	107 ( 90.7 )	66 ( 91.7 )	n.s.
	できていない群	3 ( 2.5 )	5 ( 6.8 )	116 ( 97.5 )	68 ( 93.2 )	n.s.
1日2リットルを目標に水を飲む	できている群	74 ( 62.2 )	38 ( 52.1 )	45 ( 37.8 )	35 ( 47.9 )	n.s.
	できていない群	28 ( 23.5 )	17 ( 23.3 )	91 ( 76.5 )	56 ( 76.7 )	n.s.
テレビを見ながら、新聞を読みながらなど「ながら食い」はしない	できている群	31 ( 26.3 )	22 ( 30.1 )	87 ( 73.7 )	51 ( 69.9 )	n.s.
	できていない群	82 ( 69.5 )	36 ( 49.3 )	36 ( 30.5 )	37 ( 50.7 )	**

無回答は除く  
χ<sup>2</sup>検定(\*:p<0.05, \*\*:p<0.01)

## 4) 美容意識 (表 3) (表 4)

非妊時 BMI に群間差はみられなかった。産後の体重は、体重復帰群は非妊時より  $1.6 \pm 2.3$  kg 減少し、体重未復帰群は  $2.7 \pm 1.9$  kg 増加した。(表 1)

理想 BMI は 20 歳時、非妊時は有意差が見られなかったが、現在は体重復帰群  $19.2 \pm 1.0$  kg/m<sup>2</sup>、体重未復帰群  $20.0 \pm 1.4$  kg/m<sup>2</sup> であり有意差が見られた ( $p < 0.01$ )。

表 3. 非妊時体重への復帰別にみた美容意識

		体重復帰群 (n=135)		体重未復帰群 (n=84)		
		mean ± SD		mean ± SD		
理想体重	20歳	kg	47.8 ± 3.8	49.0 ± 4.4	n.s.	
	妊娠前	kg	48.9 ± 4.2	50.3 ± 4.4	n.s.	
	現在	kg	48.2 ± 3.5	50.7 ± 4.3	**	
理想BMI	20歳		19.0 ± 1.1	19.3 ± 1.4	n.s.	
	妊娠前	kg/m <sup>2</sup>	19.4 ± 1.2	19.8 ± 1.5	n.s.	
	現在	kg/m <sup>2</sup>	19.2 ± 1.0	20.0 ± 1.4	**	

無回答は除く

Mann-whitneyのU検定(\*:  $p < 0.05$ , \*\*:  $p < 0.01$ )

過去のダイエット経験は体重未復帰群が有意に高かった ( $p < 0.05$ )。

現在のダイエット願望においても体重未復帰群が有意に高かった ( $p < 0.01$ )。

ダイエット願望があると回答した者にダイエットを行う目標を1つだけ尋ねたところ、「体重を減らしたい」と回答した者は体重未復帰群が有意に高かった ( $p < 0.01$ )。「体重はキープし、ボディラインを引き締めたい」と回答した者は体重復帰群が有意に高かった ( $p < 0.01$ )。

母乳育児はダイエットになるとの質問に思うと回答した者は、体重復帰群 108 名 (85.0%)、体重未復帰群 51 名 (61.7%) であり、体重復帰群が有意に高かった ( $p < 0.01$ )。母乳育児継続理由の1つにダイエットがあげられるとの質問にはいと回答した者は、体重復帰群 27 名 (22.0%)、体重未復帰群 13 名 (18.8%) であり有意差は見られなかった。

表 4. 非妊時体重への復帰別にみたダイエット

		体重復帰群 n=135 (%)	体重未復帰群 n=84 (%)		
ダイエット経験	ある	74 ( 56.1 )	59 ( 70.2 )	*	
	ない	58 ( 43.9 )	25 ( 29.8 )		
ダイエット願望	ある	76 ( 56.7 )	70 ( 83.3 )	**	
	ない	58 ( 43.3 )	14 ( 16.7 )		
ダイエットを行う目標	体重を減らしたい	該当する 該当しない	43 ( 41.8 ) 31 ( 58.1 )	14 ( 78.5 ) 51 ( 21.5 )	**
	体重キープでボディラインを引き締めたい	該当する 該当しない	45 ( 39.1 ) 29 ( 60.8 )	58 ( 10.7 ) 7 ( 89.3 )	**
	体脂肪を減らしたい	該当する 該当しない	61 ( 17.6 ) 13 ( 82.4 )	58 ( 10.8 ) 7 ( 89.3 )	n.s.
	そう思う まあ思う あまり思わない 思わない	108 ( 85.0 ) 19 ( 15.0 )	51 ( 67.1 ) 25 ( 32.9 )	**	
母乳育児は ダイエットになる	はい	27 ( 22.0 )	13 ( 18.8 )		
	いいえ どちらともいえない	76 ( 61.8 ) 20 ( 16.3 )	41 ( 59.4 ) 15 ( 21.7 )		
母乳育児継続理由の1 つにダイエットがあげら れる	はい	27 ( 22.0 )	13 ( 18.8 )	n.s.	
	いいえ どちらともいえない	96 ( 78.0 )	56 ( 81.2 )		

無回答は除く

$\chi^2$ 検定(\*:  $p < 0.05$ , \*\*:  $p < 0.01$ )

## IV. 考察

本研究目的は、産後 10 か月の女性を対象に授乳状況、食習慣および美容意識の実態を把握し、これらの要因による非妊時体重への復帰への寄与を明らかにすることである。

## 1) 属性

非妊時体重へ復帰した者の割合は 61.7%であった。体重復帰率は体重復帰群 103.4 ± 4.6%、体重未復帰群 95.1 ± 3.2%であり有意差がみられた。妊娠中の体重増加量は、体重復帰群 9.4 ± 5.3 kg、体重未復帰群 10.8 ± 4.0 kg であり、体重未復帰群の増加が有意であった。すなわち、妊娠中の体重増加量は非妊時への体重復帰に影響をおよぼしているとの示唆を得た。これは中川<sup>2)</sup>、坂梨<sup>3)</sup>などの先行研究を支持する結果であった。

産後 1 か月時の体重減少量は両群とも約 6.5 kg であり群間差は見られず、望ましい体重減少量であった<sup>1)</sup>。本調査対象者は非妊時 BMI ふつう群かつ正期産で出産している女性であるため、その差は少なかったのではないかと考える。

妊娠中の体重増加量が 10 kg を超えた場合、胎児およびその付属物や循環血液量の増加などの妊娠の生理的変化による体重増加量に加え、必要以上の脂肪の蓄積であると推測する。すなわち、体重復帰群と体重未復帰群の妊娠中体重増加量 1.4 kg の差は、脂肪の蓄積と推測され、それが体重復帰の妨げとなっていることが考えられる。

## 2) 授乳状況

離乳食開始までの母乳率は体重復帰群 85.1±29.4%、体重未復帰群 66.9±40.6%であり体重復帰群が有意に高く、また現在の母乳率においても有意に高かった。すなわち、母乳率は体重復帰に影響をおよぼしているとの先行研究を支持する結果であった。また、本調査対象者の体重復帰群 85.0%の者が母乳育児はダイエットになると実感していた。

母乳中のエネルギー量は通常 65 kcal/100ml で算出される<sup>15)</sup>。すなわち、母乳率と母体のエネルギー消費量には相関関係があり、母乳率の増加は体重減少に寄与するといえる。本研究結果は、母乳育児が母親の体重復帰に効果があることを示唆しており、このメカニズムに相応しい結果を導いている。

授乳期の栄養方法について、「乳幼児栄養調査」では、母乳を与える割合（母乳栄養と混合栄養の合計）は、産後 1 か月では 94.9%、産後 3 か月では 79.0%であり、完全母乳栄養はそれぞれ 42.4%、38.0%と報告されている<sup>16)</sup>。妊娠中に 96%の者が母乳で育てたいと希望しており、産後 1 か月時点では、母親の希望通りに母乳育児ができていると推測される。しかし、産後月数が経過すると母乳を与えている母親の割合が減少している<sup>18)</sup>。母乳率が高く、かつ継続している方が体重復帰するとこの本研究結果を踏まえ、「こんにちは赤ちゃん事業」の一環である新生児訪問で母乳相談や乳房ケアに関する情報提供の強化を図るなど、母乳栄養を継続できる支援のいっそうの充実が望まれる。

また、母乳育児は児の栄養面だけでなく、母子

の愛着形成や児の心の発達にも影響をおよぼす。児の栄養法別に育児不安および対児感情を調査した研究では、完全母乳栄養法の方が、混合・人工栄養法より育児不安が低く、児に対して、肯定的かつ受容的な感情が高く、母子共のメンタルヘルスにもよい影響があるとの報告から<sup>18)</sup>、さらなる母乳育児継続支援の重要性が期待される。

## 3) 食習慣

「1 日の食事（回数や時間帯）を規則正しくする」、「朝食を規則正しく毎日とる」、「夕食は寝る 3 時間以前には食べる」および「味の濃さには気をつけ、薄味になるように心がける」の項目において、体重復帰群が有意に高かった。このことから、食習慣は非妊時体重への復帰に影響をおよぼしていることが示唆された。

先行研究では、朝食の欠食は肥満の要因になりやすく、1 日の食事内容は同じでも朝食と夕食の食べ方を変えることで肥満が防止できるとの報告がある<sup>7)</sup>。朝食欠食の現状はわが国の食生活の課題としてあげられている。朝食欠食率は、20 歳代 22.1%、30 歳代 14.8%、であり、20 歳代の 5 人に 1 人が朝食を欠食している現状である<sup>7)</sup>。また、時間栄養学の視点で食や栄養の動きを見ると、「体内時計と食・栄養」の関係の破綻が、肥満やメタボリックシンドロームの要因の 1 つになることがわかってきており<sup>19)</sup>、規則正しい食事時間で摂取することは適正体重の維持に重要な習慣であることが示唆されている。これらの先行研究の示唆は、本調査対象者の体重復帰状況と一致している。

また、薄味を心がけている者の方が体重復帰することが明らかになった。一方で、「インスタント食品や冷凍食品を控える」という行動まで意識が高められていないことも明らかになった。マタニティサイクルにある女性は幼少期からファストフード、インスタント食品や冷凍食品が身近にある環境で生活してきた背景から、これらの食品を手軽に利用していることが推察される。

今後、朝食摂取の啓発活動を柱に 1 日の規則正

しい食生活の強化と食事内容のバランスについての保健指導していくことが体重復帰につながると考える。

#### 4) 美容意識

非妊時体重と現在の体重変動では、体重復帰群は非妊時から現在までで  $1.6 \pm 2.3$  kg 減少しており、さらに  $2.0$  kg 減量したいと考えていた。一方で体重未復帰群は非妊時より  $2.7 \pm 1.9$  kg 増加しており、現在より  $4.8$  kg 減量したいと考えていた。これは非妊時よりも  $1.5$  kg 減量したいことになる。すなわち、体重復帰群は非妊時体重より減少しているが、さらに減量したいと考えており、また体重未復帰群は非妊時体重への復帰が目標ではなく、それ以上に減量したいことが明らかになった。この結果は、マタニティサイクルにある女性のやせ願望を示唆している。

過去のダイエット経験について尋ねたところ、ありと回答した者は体重復帰群 74 名 (56.1%)、体重未復帰群 59 名 (70.2%) であり、体重未復帰群が有意に高かった。「平成 20 年度国民健康・栄養調査報告」<sup>6)</sup>では、20 歳代女性の 44%が自分を「太っている」「少し太っている」と認識している。体重未復帰群は、特に、妊娠前はやせ願望によって意識的に体重をコントロールしていた美容意識の高さが推測される。この意識的な体重コントロールは、食事回数を減らすなどの食習慣の乱れと関わり、出産後の体重復帰に影響していると考えられる。出産を経験するまでの女性は自己の容姿についての意識が高く、自らの理想とする美を追求するためにダイエットを行うことが多い。しかし、出産後は育児中心の生活になり、自己の美容に以前ほどの関心を持っていない、あるいは持てない可能性が高い。そうした中で、過去のダイエット経験で既に食習慣の乱れを経験していることが、体重復帰を妨げる食習慣の乱れへの抵抗感を減じていると考えられる。

#### 5) 保健指導への示唆

本研究結果から、以下の保健指導の必要性が考えられる。

##### (1) 妊娠中の体重増加量は 10 kg 未満とする

若年女性のやせ願望が高いことから妊娠中の体重増加を好まない者がいることを勘案する必要がある。そこで、非妊時 BMI 区分ふつうである者の 10 kg までの体重増加は、非妊時体重へ復帰する割合が高いことについても分かりやすく示すことが求められる。妊娠中の体重増加不良が胎児発育に悪影響をおよぼし、低出生体重児や将来の生活習慣病のリスク因子となることを踏まえた上で、体重増加の必要性を伝えていくことが母児共のヘルスプロモーションに重要である。

##### (2) 母乳栄養は体重復帰を促進する

母乳栄養は児の健やかな成長だけでなく、母親の非妊時体重への復帰にも効果的であるため、児が母乳栄養を必要とする産後 1 年間の母乳育児支援のいっそうの充実が望まれる。

##### (3) 正しい食習慣を導く

1 日の食事を規則正しくすることは体重コントロールの基本となる。朝食の欠食によるダイエットなどの恣意的な体重コントロールは、短期的なリバウンドを導くことのみならず、将来的な肥満のおそれを増すことを説明し、規則正しい生活習慣を継続して適正体重を維持するように指導していく必要がある。

## V. 結論

産後 1 年以内に 38.4%の者が非妊時体重へ復帰していないことが明らかになった。その要因として、妊娠中の体重増加量、母乳栄養、食習慣および妊娠前のダイエット経験があげられる。

## VI. 本研究の限界と課題

本研究の調査方法は自記式質問紙法であり、体重や授乳状況および母乳率は想起した主観での回

答であったため、実際の計測値とは異なる可能性がある。また、横断的調査に基づく検討であり、因果関係の最終的な結論は得られていない。この点については、今後、より広い見地での縦断的な調査・検討が必要である。

#### 謝辞

本研究にご協力いただきましたお母様方に深く感謝申し上げます。

(本研究論文は京都府立医科大学大学院保健看護学研究科修士論文の一部を加筆・修正したものである。)

### Ⅶ. 参考文献

- 1) 河上征治:最近の妊産婦の体重変動とそのリスクについて. 肥満研究 1998;4:86-89.
- 2) 中川光子:妊娠から産後を通した体重の変化と食事内容の追跡調査. 母性衛生 2003;44(4):422-430.
- 3) 坂梨薫:産後4か月までの体重復帰に影響を及ぼす因子. 母性衛生 1992;33(2):200-214.
- 4) 廣田弘子, 廣田憲二:産後の栄養指導. 産婦人科治療 2001;82(1):61.
- 5) 米国小児科学会編:良い栄養をとりましょう 母乳育児のすべて 平林円訳. 大阪メディカ出版 2005.
- 6) 鈴木道子:40・50歳代女性の肥満の実態と健康に関する意識調査. 肥満研究 2001;7(2):125-129.
- 7) 厚生労働省:平成24年国民健康・栄養調査報告 2014.
- 8) 坂爪彩乃:人間ドッグ受診者の内脂肪症候群と生活習慣の検討. 北海道農村医学会雑誌 2013;45:65-69.
- 9) 松本晴美:生活習慣病予防のための体重管理. 昭和学院短期大学紀要 2012;48:25-34.
- 10) 渡辺悦子:女性の出産前後における体重変化と生活習慣との関連. 民族衛生 2008;74(1):3-12.
- 11) 本田由佳:産後3か月までの体重・体脂肪の変動とやせ・肥満の割合の推移について. 母性衛生 2011;52(3):234.
- 12) 北上しのぶ, 他:産後の体重増加と関連した要因についての調査研究. 母性衛生 1985;26(2):194-198.
- 13) 白石喜世美, 至適体重増加チャートに基づいた体重コントロール支援の効果に関する検討. 母性衛生 2012;53(1):107-115.
- 14) 奥川ゆかり:産後の体重変動の特徴. 母性衛生 2011;52(3):207.
- 15) 伊東宏晃:産婦人科診療ガイドライン解説 妊娠前の体格や妊娠中の体重増加量について. 日産婦誌 2011;63(12):N-315-320.
- 16) 厚生労働省:平成17年度乳幼児栄養調査. 2005.
- 17) 厚生労働省:平成20年国民健康・栄養調査報告. 2010.
- 18) 武本茂美:児の栄養法別による育児不安および対児感情の関連. 日本助産師学会 2011;25(2):225-232.
- 19) 柴田重信:体内時計と栄養・食事の相互作用. 肥満研究 2012;18(1):8-13.