

# 川合産婦人科



## Four seasons news letter

出版元

医療法人川合産婦人科 事務局 愛知県名古屋市西区坂井戸町 191 TEL:052-502-1501

季節のお便り

### 妊娠第15週目（4ヶ月目） 胎盤完成！

赤ちゃんの大きさは10cm、産毛も生え始めています（この産毛は出産前後に消えてなくなります）。胎盤が整い、つわりもほぼなくなっています。元気も復活してきて、お散歩にお買い物にと動けるようになってきました。

この時期は多少のむくみが出てきます。最近指輪がきつくなっていますか？むくみが強い場合、指輪が抜けなくなる場合も。旦那様にお話して大事に保管しておきましょう。むくみ予防にはウォーキング・水泳・ヨガ等がよいといわれています。妊婦教室に入会できるのもこの時



体重管理してる？



期です。無理しない範囲で、お試しレッスンに参加してみるのも良いかもしれません。この時期の妊婦さんは、妊婦検診で体重を量り「体重増加の加減を指導」をされます。

しかし、気をつけてください。妊婦さんの体重制限とは「食べない事」や「カロリー摂取制限」をする事が重要ではありません。BMIを基準とした「バランスよく食べる事」と「食べ過ぎない事」が重要です。その理由のひとつが、次のコラムに記載されていますので良く読んでみてくださいね。

### 「成人病胎児期発症」起因 成人病は胎児期からリスク増加

小さく生んで大きく育てるといふ風潮はホント？

いつからか「小さく生んで、大きく育てる」という風潮が出てきました。これは正しいのか、否か。

妊娠前・妊娠中・授乳期の栄養摂取はとても重要です。この時期はダイエットとは違いますが、カロリー制限ではなくBMIを基準としてバランス良く食べる事が重要。某テレビ番組や書籍、周囲の情報に惑わされ、偏った方法による間違った栄養摂取をしていませんか？妊娠中は「体重増加に気をつけなさい」と言われます。しかし、過度な制限はよろしくありません。

「成人病胎児期発症」起源は、1986年にイギリスのDavid Barker氏により提唱されました。遺伝子配列に差が無くとも、胎生期での臓器形成や代謝系の形成がされる臨界期に、低栄養または過量栄養にさらされる事で、DNAメチル化、核ヒストンのアセチル化、メチル化によりクロマチンの構造が変化して遺伝子発現制御機構が変化してしまうのです。これが出生後の成人病要因となり、出生後の過量栄養

や低運動等のマイナス要因にさらされる事で発症します。

続く何世代にも渡る子孫の健康及び疾病リスクをも規定します。出生体重の低下は、冠動脈疾患・高血圧・糖尿病・脳梗塞・高脂血症の成人病発症リスクと密接に相関します。2500g以下は、出生体重が低下するに従って発症率が増加しています。また、その逆で3800g以上の巨大児出生も成人病発症のリスクが増加します。当院では、産前・産後の体重管理をバランスで考えて指導いたします。

もっと身近な  
川合産婦人科を目指して

当院はこの名古屋市西区で45年間、お母さんの代からお孫さんまでをサポートするために産婦人科として営んでまいりました。時代と共に環境は変わって参りますが、当院は親切・丁寧をモットーにみなさまへ貢献できればと存じております。

当院は本年度よりホームページを活用して、様々なお知らせを発信してまいります。