

母乳主体群と人工乳主体群の妊娠末期から産後 1 か月の体脂肪量の変化の比較： 健康な日本人妊婦 49 名の縦断調査

大田えりか¹、春名めぐみ¹、松崎政代¹、本田由佳¹、佐々木敏¹、余善愛²、村嶋幸代¹ (¹東京大学、²ノースカロライナ大学)

母乳は、乳児にとって多くの良い健康への影響があるといわれ、WHO でも産後6か月まで完全母乳育児を推奨しています。しかし、日本では、産後 1 か月まで母乳育児をしているのは 44.8%と少ないのが現状です。妊娠中から産後にかけての栄養状態が産後の授乳にも影響すると考えられていますが、特に授乳に直接関連するといわれる体脂肪量が授乳方法（母乳主体群と人工乳主体群）によってどのように変化するかというのは明らかになっていません。それらを明らかにすることで将来的に、授乳に必要な体脂肪量が明らかになったり、産後の肥満予防に応用できる可能性があると考えました。

そこで、健康な日本人妊婦を対象として、妊娠末期と産後 1 か月の体脂肪量（全身、体幹部、両腕、両足）を計測し、その変化を調べてみました。

調査に協力してもらったのは、妊娠末期の妊婦さん 49 名です。そのうち 16 名 (32.7%) が母乳主体群（授乳回数 8 回以上/日で、人工乳を 200ml 未満/日追加）であり、33 名 (67.3%) が人工乳主体群（人工乳を 200ml 以上/日追加）でした。過去 1 か月間に食べたものを尋ねる (BDHQ) を使って、妊娠末期と産後 1 か月のエネルギー摂取量を比較しました。体重、体脂肪量の測定には、生体インピーダンス法を用いた妊婦用体脂肪計 (MC-190EM; TANITA) で測定を行いました。

母乳主体群と人工乳主体群では、年齢、身長、妊娠中体重増加量、エネルギー摂取量、初経産、出産週数、出生児体重などに有意な差はみられませんでした。一方、図1に示すように、母乳主体群は人工乳主体群と比べて、年齢と初経産の影響を除いたうえでも、全身の体脂肪量と体幹部の体脂肪量が妊娠末期から産後1か月に増加する、という結果が得られました。

このように、今回の研究では、産後 1 か月では、母乳主体で授乳している母親の方が、全身と体幹部の体脂肪量が増加することがわかり、体脂肪量の増加は授乳と関連している、ということが示唆されました。授乳にはさまざまな要因が関連しますので、どの程度の体脂肪量が母乳育児に必要なかということは、今のところ不明です。また、産後 1 か月以降に、蓄えられた体脂肪量が授乳によってどのように変化していくかは、今後さらなる調査が必要です。

出典：Ota E, Haruna M, Matsuzaki M, Honda Y, Sasaki S, Yeo S, Murashima S, Comparison of body fat mass changes during the third trimester and at one month postpartum between lactating and nonlactating Japanese women. *BioScience Trends*. 2008;2(5):200-205.

http://www.biosciencetrends.com/files/BST_2008V0l2No5_pp169-215.pdf

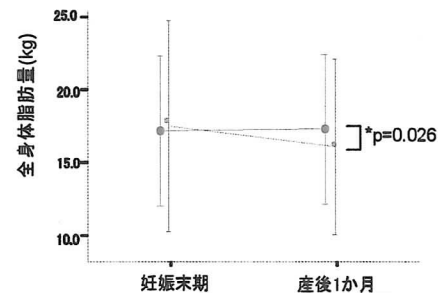


Fig. 1. 母乳主体群 (●)と人工乳主体群 (■)の全身体脂肪量の変化。データは平均 ± SD (kg)で表示。*p=0.026, by ANCOVA¹⁾ (n=49).
1) 年齢と初経産で調整。

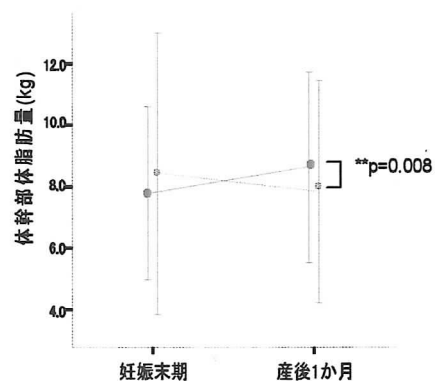


Fig. 2. 母乳主体群 (●)と人工乳主体群 (■)の体幹部体脂肪量の変化。データは平均 ± SD (kg)で表示。**p=0.008, by ANCOVA¹⁾ (n=49).
1) 年齢と初経産で調整。