

## ちばエコチル調査のデータから

皆さまから寄せいただいた質問票や血液検査などのデータは、エコチル調査コアセンターの管理のもとで様々な解析が進められています。

すでに皆さんのお手元に届いている脂質の血液検査の結果について、「結果をもらっても、

『妊娠中は高くなります』などの説明のみで、自分の値が正常なのかどうかがわからない」等のご質問がありました。

そこで今回は、妊娠中の脂質の変化について解説させていただきます。



### 妊娠中のコレステロール、中性脂肪について

妊娠初期、妊娠中～後期の血液検査のデータがお手元にある方は、ご自身の結果を今一度見直してみませんか？

血液中には、食事から摂取したもののおよび体のなかで合成された脂質がさまざまな形で存在します。代表的なものが「コレステロール」や「中性脂肪」で、健康診断では一般的な項目として測定されています。

コレステロールは、主に体のなかで合成されて、細胞膜やホルモン・胆汁酸を作る材料として利用されます。中性脂肪は、いざという時の体を動かすエネルギー源になり、また体温を保つ役割も果たしています。

脂質の量にかたよりが生じると、動脈硬化をはじめとして様々な健康上の問題を引き起こします。

妊娠期間中の血液中の脂質は、ホルモンの影響により増加することが知られています。

妊娠中に総コレステロールは非妊娠時に比べ

て25～50%増加し、中性脂肪は2～3倍に増加すると報告されていますが、妊娠中の基準値については設定されていません。

また、中性脂肪に関しては飲食の影響を大きく受けるため、健康診断の採血では空腹時での基準

値が設定されています。

エコチル調査での採血は空腹時とは限らないため、食事を取った後に採血をした場合には多少高くなる傾向にあります。

では、どうして妊娠中に血液中の脂質が上昇するのでしょうか。

お母さんの体は妊娠初期には中性脂肪を脂肪組織に貯めて、妊娠中期以降になるとその脂肪を分解して主要なエネルギー源とするようになります。

妊娠期間中に蓄積される総脂肪量は約3kgともいわれており、妊娠4～6ヶ月ごろが最も脂肪の蓄積量が多く、後半になるとお子さんの急速な発育に使用され減少します。

おなかの中で赤ちゃんが成長するには多くの脂質が必要となるため、非妊娠時に比べてコレステロールや中性脂肪の値が高くなるのは正常なことです。

お母さんの中性脂肪の数値と生まれてくるお子さんの体重には密接な関係があることも今までの研究から示されており、妊娠中の中性脂肪の上昇は重要な変化です。

では、千葉ユニットセンターでの皆さんからいただいた血液検査の結果についてご紹介します。

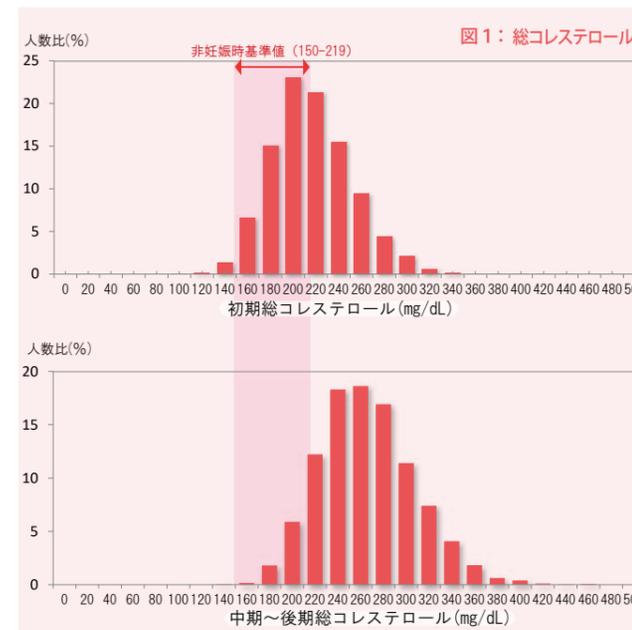
次ページの図1は総コレステロール、図2は

中性脂肪の検査の分布をお示しします。(お母さん妊娠初期4513名、妊娠中～後期4754名)

妊娠初期のデータでは、総コレステロールは平均206.1mg/dL・中性脂肪は平均138.0mg/dLでした。

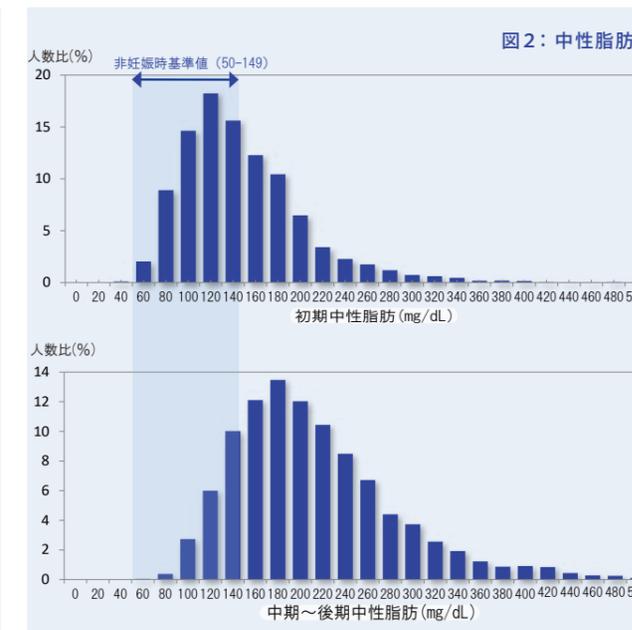
妊娠後期になると、総コレステロールは平均255.1mg/dL・中性脂肪は平均203.2mg/dLと、全体的に妊娠初期より増加しています。

脂質の量が異常となる原因の多くは生活習慣、とくに食生活と運動にあります。



食べすぎや飲みすぎ、運動不足に加えて、動物性脂肪やコレステロールの多い食品を好む人、脂質や糖分の多い高カロリー食にかたよりがちの人などは、脂質異常症になりやすいといえます。

さらに女性は妊娠・出産・閉経などのライフステージにより女性ホルモンの分泌が劇的に変化します。それに伴い脂質も変化しますので、出産後も健康診断等による定期的なチェックをお勧めします。



皆さん、お手元に質問票は残っていませんか？



千葉ユニットセンターでは、皆さんの質問票のご提出を心よりお待ちしております！「回答時期からけっこう日にちがたったんだけど…」という場合でも、当時のことを思い出しながらご記入いただければ大丈夫です☆ いつでもお気がなくてご返送くださいませ。皆さんからいただいた質問票の回答結果は、これからの世代の方たちの健康を守るために生かされます。今後とも、ぜひご協力いただけますようお願いいたします。