

令和3年3月8日

一般社団法人日本DOHaD学会
理事長 殿

公益社団法人日本産科婦人科学会
理事長
周産期委員会委員長

木村 正
池田智明



妊娠中の体重増加指導の目安について

謹啓 時下ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

日本産科婦人科学会、周産期委員会において1997年に決定し1999年に公表された「妊娠中毒症の栄養管理指針」(1)に記載された「妊娠中の適切な体重増加の推奨」について、体重増加の推奨値が妊娠による生理的な体重増加値を下回っている可能性が危惧されること、さらに同指針による妊娠高血圧症候群の予防効果を支持する新たなエビデンスが乏しいことから、歴史的な役割を終えたと判断し2019年に推奨を取り下げる事に決定しました(2)。以後、周産期委員会では妊婦の体重管理を行う目的についてアンケート調査を行い、全国616の分娩管理施設から得られた回答ならびに、2015年～2017年の日本産科婦人科学会の周産期データベースから、所定の条件を満たした単胎妊婦419,114人について後方視的解析から、以下に記載します妊娠中の体重増加の目安を策定しました。

妊婦管理に大きな影響を及ぼす目安となることが予想されます。わが国妊婦の栄養指導に関わる関係学会、団体の皆様に周知させて頂きたく存じます。

参考文献

1. 中林正雄. 妊娠中毒症の栄養管理指針. 日本産科婦人科学会雑誌 51:N507-N510, 1999
2. 金山尚裕. 1997年日本産科婦人科学会 周産期委員会による「妊娠中毒症の栄養管理指針」(1)の推奨の停止について. 日本産科婦人科学会雑誌 71:1248, 2019

謹白

妊娠中の体重増加指導の目安*

妊娠前体格**	BMI kg/m ²	体重増加量指導の目安
低体重	<18.5	12~15 kg
普通体重	18.5 ≤ ~ <25	10~13 kg
肥満（1度）	25 ≤ ~ <30	7~10 kg
肥満（2度以上）	30 ≤	個別対応（上限 5 kgまでが目安）

*「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分ではないと認識し，個人差を考慮したゆるやかな指導を心がける」産婦人科診療ガイドライン産科編 2020 CQ010 より

**体格分類は日本肥満学会の肥満度分類に準じた。