

P-011

妊娠期に行う運動種目別に着目した
母児への影響と効果に関する文献検討

柴田由里子、関 美雪

埼玉県立大学

【目的】

妊娠期の運動は、母体の健康の維持・増進に効果があることが先行研究で報告されている。本研究では、文献検討により、妊娠期における運動種目別に母児に与える影響や効果を明らかにする。

【方法】

医学中央雑誌(Web版)を用いて、1990～2023年の期間で、キーワード「妊婦」「水泳」「ヨガ」「マタニティビクス(以下MB)」「歩行」で文献検索を行い111件が抽出された。原著論文で、妊娠期における運動種目と母児に与える影響と効果が述べられた文献43件を分析対象とした。

【結果】

対象文献は1990～2014年に多く散見され、運動種目は、水泳20件(特に1992～2000年に10件)、ヨガ12件(特に2014～2021年に8件)、MB9件(特に2007～2011年に5件)、歩行3件(2014～2018年)であった。種目別影響と効果は次の通りである。水泳では、マイナートラブル軽減、血圧下降、母体血液・脈拍増加、体重・蛋白尿減少、浮腫軽減、腎機能改善、胎児心拍acceleration出現率増加、胎児心拍数増加、水泳回数が多いほど胎児胎盤重量比は小さくて臍帯は長い、体力向上、初産婦の分娩時間短縮、出産への自信、妊婦交流の場、ストレス減少、不安・抑うつ緩和、快感情、満足感などであった。ヨガでは、腰痛・骨盤痛の軽減、体重コントロール、リラックス、胎児愛着促進、母親役割の高まり、妊婦交流の場副交感神経活性化、自己効力感上昇、出産に前向き、気分転換などであった。MBでは、皮下脂肪厚減少、体重増加の緩和、浮腫軽減、血圧コントロール、血糖値低下、分娩時間短縮、出血量少量、SFD児発生の低率、妊婦交流の場、心身の出産準備促進、爽快感、ストレス緩和などであった。歩行では、体重コントロール、気分転換、随時血糖値の低下、陣痛誘発剤使用率減少などであった。

【考察】

1990年から妊婦の運動に関する論文が散見され、関心の高まりが推察された。また種目によって流行時期が伺えた。各種目の特徴として、水泳は母児の循環動態、ヨガは骨・関節や心理面、MBはエネルギー代謝、歩行は分娩促進に影響を与え、共通点として、母体の血圧、血糖値、体重、精神的安定への効果が得られていると考えられる。このことから、妊婦と児の状況に合った種目の選択により母児の健康維持、不快症状軽減や妊娠合併症回避の一助になると考える。