

HEALTH  
スポーツと健康女性のスポーツ医学③  
妊婦とスポーツ朝井 均 先生  
大阪教育大学 名誉教授

家電製品の普及・充実で家事労働が軽減化してきたことから家庭婦人においても余暇の時間が増えてきており、さらには自動車の普及により女性全般において慢性的な運動不足の状況にあるのが現代社会の実情のようです。このような環境下において主婦も含めて各種スポーツへの女性参加が著しいのですが、妊娠してからもスポーツを継続する風潮にあり、最近では妊婦スポーツもかなり普及してきているのも現状のようです。今回は妊婦スポーツについて考えてみたいと思います。

妊婦がスポーツを行う目的は、①運動不足の解消 ②肥満の予防 ③気分転換 ④体力の維持 ⑤持久力の獲得などが考えられていますが、スポーツ活動による健康管理、さらには妊娠期間中を不安から逃れて、楽しく過ごすためと思われれます。しかしながら、母児の健康状態を最重視して、スポーツ活動への参加、継続の適否やスポーツ種目の選択も十分検討しなければならないことは言うまでもありません。

## 1. 妊婦スポーツを行うための条件

- ①母体の条件: 切迫流・早産, 妊娠中毒症, 多胎妊娠, 羊水過多などの各種産科異常がある場合には安静が第1で, その治療が優先されるべきです。また, 妊娠に伴う偶発合併症を有する場合には, 当然禁止されなければなりません。一般的には, 妊婦スポーツの開始時期は妊娠第15-16週以降が望ましいと考えられています。終了時期は特別な異常所見が認められない場合, 十分に注意して実施するならば, 分娩直前まで行っても良いと考えられています。
- ②胎児の条件: 単胎妊娠で, 発育や機能的になら異常が認められない, 正常分娩予定であることが原則です。
- ③スポーツ種目の条件: 母児の安全を重視し, 過度な負担となるような種目を避けて実施するならば, どのスポーツ種目でも良いと思われれますが, 勝負を競うようなスポーツは好ましくないと考えられます。

## 2. 妊婦スポーツの効果

定期的に行われる適度なスポーツ活動は, 心肺機能を高め全身的な健康管理面からの効用は非常に大きいもの

があります。さらに, 安産傾向, 妊娠期間中での愁訴の軽減, さらには精神面(我が国では, スポーツ教室として行われていることが多いため, 妊婦同士で日頃心配していることなどを語り合い, ストレスを発散することができるように)への好影響も報告されています。

## 3. 妊婦スポーツの問題点

妊婦スポーツの効用は, 前述のごとく素晴らしいものがありますが, スポーツ活動が過度となり, そのために子宮収縮を誘発するとすれば, 切迫流・早産を起こしやすくなります。

また, 運動負荷に伴い血液が四肢の運動筋に集中的に配分されたり, さらに子宮収縮が持続すると, 子宮の血流量は減少し, 胎児は低酸素状態となり, 胎児発育を障害することになります。このような事態を引き起こすことは, 妊婦スポーツの目的から逸脱しており, 重大な問題と考えられます。従って, スポーツ活動は適正な運動負荷強度で実施し, その安全管理は非常に重要な課題です。

一般的には, ①母児の健康状態 ②環境(温度, 湿度) ③スポーツ種目 ④場所・施設 ⑤運動負荷強度 ⑥実施時間などの事項について考慮しなければならないでしょう。

いずれにしても, 妊婦スポーツの安全管理の特殊性は, 母体と胎児という2つの個体の管理を同時に行わなければならないことを十分考慮しておくことが大切です。



母体と胎児の安全管理に十分気を付けながら定期的に適度な運動をすることは, 体力面だけでなく精神面への好影響も報告されている。