

HEALTH
スポーツと健康女性のスポーツ医学④
妊婦と水泳朝井 均 先生
大阪教育大学 名誉教授

従来から我が国の妊婦管理では、流産、早産を心配して安静第一主義が主流でありました。運動は妊娠子宮を刺激し、子宮収縮をきたすと考えられていたため、妊婦のスポーツ参加に関しては否定的でありました。しかし最近では、流産、前期破水などの病態が解明されるに及び、運動そのものは、流産や死産の直接的な原因となり難く、単に一つの誘因にすぎないことが明らかにされてきており、妊婦体操や妊婦水泳、エアロビクス、ジャズダンスなど種々の運動が行われるようになってきています(前回では、総論的に妊婦とスポーツについて述べました)。特に、妊婦水泳は水の浮力を活かして自分の身体を楽に浮かせることにより、重い妊娠子宮の負担から開放されるため注目されていますので、今回は、妊婦スポーツの中でも最も普及している妊婦水泳について述べてみましょう。

妊婦水泳が我が国で実施されるようになってきたのは数十年前からです。海女や水泳コーチが妊娠しても、お産が軽く、流産や死産も少ないことに着目されていたことにも関連があるようで、妊娠に適したスポーツと考えられるようになったからです。

妊婦水泳の目的は、運動を通じて分娩時に使われる筋肉群の強化を図ることであり、来るべき分娩に備えての自信を得ると共に、安産に最も大切なリラックスした体位を自然に身につけさせることにあって考えられています。大きなお腹を抱えているだけに、その負担を軽くする水の浮力の影響により、水中ではあたかも非妊娠時のような軽快さを感じますので、妊婦には理想的なスポーツと考えられるわけです。

しかしながら、妊婦水泳を実施する際には以下のような許可されるべき条件がありますので注意してください。まず妊娠経過が正常であることが絶対条件です。最も問題となるのは流産ですから、その危険性のある時期は避けなければなりません。通常の場合、正常な妊娠経過での妊娠5-8ヵ月に実施するのが推奨されています(流産の兆候がある時や流産を起こしやすい疾患を合併する場合も禁止しなければなりませんし、さらに妊娠中毒症、羊水過多、全身合併症、帯下が多い者には当然禁止されます)。従って、妊婦水泳を希望する妊婦は、事前に産婦人科を受診して、正常な妊娠経過であるかの診断を受け、水

泳を行うことの許可を得る必要があるでしょう。

さて妊婦水泳の実際ですが、必ず準備体操を行い、プールに入るまでは滑って転ばないように十分注意しなければなりませんし、飛び込みや競泳は禁止しなければなりません。

プールの水温は $30\pm 1^{\circ}\text{C}$ がよいとされています。これは水温が低過ぎますと子宮収縮を起こしやすくなること、高過ぎると血管が拡張してうっ血を起こしやすくなり、水泳後の疲労感も強くなると考えられているからです。また室温も、プールから上がった時に皮膚についた水滴の気化熱で体を冷やさないようにするためにも、水温と同じにするのがよいとされています。

陣痛の発来は昼間には少なく、夕刻から多くなり真夜中で最も多いとされています。そこで妊婦水泳を実施する場合には、このリズムを応用すれば安心です。従って、水泳実施時刻は午前10時から午後2時の間に行くと安全性が高いと考えられています。

水泳実施時間は、1時間以内が無難であるとされています。この1時間の水泳中にクロール基本泳法、平泳ぎ基本泳法、横泳ぎ基本泳法、背泳ぎ基本泳法の他に、背浮きによる呼吸法とリラクスの習得、潜水による息ごらえなどの練習を行います。

以上妊婦水泳について解説しましたが、実施条件を守れば流産早産など産科的な異常の頻度は、決して高くはないことが判明しており、むしろ妊婦に対する運動効果が認められているのが実情のようです。



妊婦水泳は分娩に備えての自信や筋肉群の強化、安産に繋がるリラックスした体位を自然に得ることが目的。