

# ここに注意！妊娠中の運動

参考文献 毎日新聞掲載

自治医科大学付属病院産婦人科 准教授

総合周産期母子医療センター部長  
大口昭英さん

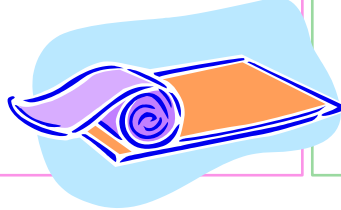


## Q1 妊娠中にピラティスすると安産になりやすいの？

A. 肥満を防ぐことで早産・難産の予防が期待できます。

運動すると安産になるか？結論から言うと、妊娠中の運動によって「合併症を予防できる」「胎児が元気に育つ」「お産が軽くなる」などの科学的な証拠は得られていません。とついても、適度な運動は妊婦さん自身の健康維持・増進につながりますし、過度の体重増加（肥満）が抑えられることは確かめられています。肥満は妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病の合併症リスクを高める要因ですから、運動によって肥満を防ぐことが、早産や難産の予防につながる可能性は十分にあると思います。

妊娠中は、食べづわりになる人が多く食欲も上がるので、家の中にいるより、外に出て歩いたり、スタジオで定期的にエクササイズするといった規則正しい生活をするのが良いと思います。又、胎児が大きくなりすぎると会陰切開をすることになる可能性も増えるそうです。切開すると産後とても痛いので、それも踏まえて無理ない運動がおすすめです。



## Q3 運動してはいけないのはどんなとき？

A. 心臓などの病気を持つ人や早産の恐れがある場合です。

妊娠中は血流量が増えていますから、心臓や呼吸に重い病気を持っている人は運動を避けなければいけません。それから、子宮口が開いてくる恐れのある切迫早産や子宮頸管無力症の人、大出血をおこしやすい前置胎盤、破水や性器出血を起こしている場合も運動は厳禁です。また、体を動かすと血圧が上がるため、妊娠高血圧症候群と診断されている人も運動を控えましょう。

健康な妊婦さんでも、運動中、体調不良を感じることもあるかもしれません。下表のような症状が表れたら、ただちに運動を中止、安静にして様子を見ましょう。「しばらく休んでも改善しない場合は、産婦人科を受診してください。

スタジオでも必ず様子を顔色、呼吸の仕方など注意深く観察しながらエクササイズを行います。

こんな症状が表れたら運動を中止して安静に

- たちくらみ ● 頭痛・胸痛 ● 呼吸困難 ● 筋肉疲労
- ふくらはぎの痛み・むくみ ● 子宮収縮
- お腹の張りや下腹部重圧感 ● 不正出血
- 胎動減少 ● 羊水流出感(破水)など

## Q2 妊娠中に運動するときの注意点は？

A. 激しい運動はNG。有酸素運動を無理のない強さで。

妊娠中は循環血液量が通常の1.5倍に増え、心拍数も増えているので、心臓や肺に負担のかかる激しい運動は禁物です。アメリカやカナダのガイドラインでは、「健康上問題ない場合は、適切な強度の有酸素運動を1日30分以上、週に数回、行うことができる」とされています。有酸素運動とは、呼吸で取り込んだ酸素によって脂肪や糖質をエネルギーに変えて行う運動のこと。「スイミング」「水中歩行」「ウォーキング」「軽いランニング」。

一方、してはいけないのは、長時間立ち続けたり、転倒の危険性がある運動、また、仰向けを保つ姿勢は急激な血圧低下を引き起こす恐れがあるため避けてください。

マタニティの方のピラティスは、仰向け時は、頭を高く上げておくクッションを使ったり、安全な横向き、四つばいなどに変換してエクササイズをしていきますので安心です。

妊娠初期は出血しやすく、流産になりやすいため、運動は12週以降になってからがおすすめです。おなかが大きくなっていても、子宮口が開いていなければ大丈夫。36週以降はむしろ、積極的に歩いたり階段を上がったりして重力の付加をかけたほうが、お産がスムーズに進行すると云われています。

## Q4 妊娠中に1人で気軽にできる運動とは？

A. ウォーキングとピラティスエクササイズで筋力&柔軟性アップを

無理なく取り組める運動といえば、やはりウォーキング。歩く速度や距離は、自分の体力・体調に合わせて調整しましょう。転倒防止のために歩きやすい靴を選び、歩行中は給水ボトルなどを携帯して、こまめな水分補給を心がけてください。ウォーキングは体にやさしい運動ですが、立っている姿勢はそれだけで子宮頸管に負担がかかっています。おなか張ったり、下腹部が重くなったように感じたときは、その場で立ち止まり、できれば座って症状が和らぐまで待ちましょう。

夜、寝る前などのリラックスタイムにおすすめしたいのは、胡坐のポーズをとって股関節の柔軟性を高めておくことです。股関節が柔らかいと、産道の広がりもスムーズで、お産が比較的ラクになります。又、腰痛予防のために、ハムストリング(腿の裏)のストレッチもおすすめです。胡坐のポーズはとても簡単ですので、ぜひ、毎日の習慣にしてみてください。

又、マタニティピラティスのクラスではお1人お1人に合った筋力をバランスよくつけておくこと、よりピンポイントな柔軟性を高めるストレッチをお伝えし家で実践してもらっています。

