

妊婦のマタニティスポーツ教室参加要因

谷口まり子・水上明子・斉藤直子*・東 絹子*・深川春美**

Factors Prompting Pregnant Women to Attend Maternity Sports Classes

Mariko TANIGUCHI, Akiko MINAKAMI, Naoko SAITOU
Kinuko HIGASHI and Harumi FUKAGAWA

(Received September 1, 1999)

To learn about pregnant women who participate in maternity sports classes, we analyzed the factors that prompted them to take such classes by comparing them with pregnant women who did not. The subjects of this study were 162 pregnant women who received periodic checks at the Kumamoto City F Hospital and 44 pregnant women who participated in maternity sports classes sponsored by the same hospital. All subjects were pregnant with fetuses that were gestation ally over 22 weeks old. A self-entry questionnaire was used for this investigation. Factors identified as prompting pregnant women to participate in maternity sports classes were: current health status, access to sports facilities, exposure to women who had previously attended such classes, their own prior experience with maternity sports, and a positive attitude about activity during pregnancy.

Key words : maternity sports classes, participation, factor

I. はじめに

わが国では、従来、妊娠中の運動は避け安静にした方が良いとされてきた。しかし1960年代より妊婦体操が実施されるようになり、1978年、室岡一が妊婦の運動として妊婦水泳を実施¹⁾したことを契機に、マタニティスポーツの有効性や安全性に関する研究がすすみ、妊娠中も運動が行われるようになった。また、生活様式の変化や女性自身のマタニティライフや出産に対する意識の変化なども加わり、現在では多くの妊婦が水泳をはじめエアロビックダンス、ヨーガなどのマタニティスポーツ教室に参加している。しかし、どのような妊婦がマタニティスポーツ教室に参加しているかについての報告はあまりない。

そこで、妊婦のマタニティスポーツ教室参加要因を探るため、マタニティスポーツ教室参加に関連があると考えられる要因について参加者と不参加者の違いを検討した。

* 熊本大学医学部附属病院

** 熊本市西保健福祉センター

II. 研究方法

1. 調査期間：平成9年10月11日～10月24日

2. 調査対象：上記の期間中に、熊本市内F病院のマタニティスポーツ教室に参加者した44名ならびに同院の定期健診を受診したマタニティスポーツ教室不参加者118名(いずれも妊娠20週以降の妊婦)。

3. 調査方法：自記式質問紙調査法(質問票は、外来・スポーツ教室受付時に配布し、同日に回収した)。質問内容は、先行研究²⁾³⁾⁴⁾⁵⁾、藤田⁶⁾の健康行動調査法を参考にマタニティスポーツ教室参加関連要因として属性、健康状態、環境、過去の運動習慣、運動に関する興味、認知、行動の7要因17項目に教室参加理由・不参加理由を加えた。回収率は100%であった。マタニティスポーツ教室参加者44名の種目内訳は、マタニティスイミング32名、マタニティビクス13名、マタニティヨーガ3名(複数教室参加)であった。平均妊娠週数は、参加者 32.0 ± 5.7 週、不参加者 32.4 ± 5.9 週であった。

データ処理は、統計解析パッケージHALBAUを用い、有意差検定は χ^2 検定(必要時、イエーツの修正)およびt検定を行い、有意水準は5%以下とした。

III. 結果及び考察

1. 属性

表1はマタニティスポーツ教室参加有無別の属性を示したものである。

1) 年齢

年齢は、参加者は平均 29.0 ± 3.6 才、不参加者は平均 28.4 ± 4.5 才で参加の有無による差はなかった。

2) 初経産の別

初経産の別では、初産婦は、参加者は24名(55.8%)、不参加者は50名(43.5%)で参加者の方が多かったが有意な差ではなかった。

3) 職業の有無

表1. 属性

マタニティ スポーツ	参加者 n=44	不参加者 n=118
年齢(歳)	29.0 ± 3.6	28.4 ± 4.5
初産婦	24 (55.8)	50 (43.5)
経産婦	19 (44.2)	65 (56.5)
職業あり	8 (19.0)	29 (24.8)
なし	34 (81.0)	88 (75.2)
核家族	38 (86.4)	92 (78.0)
複合家族	6 (13.6)	26 (22.0)

()%

職業の有無別では、無職の専業主婦は、参加者は 34 名 (81.4%)、不参加者 88 名 (75.2%) であり、参加者の専業主婦が多かったが有意な差はなかった。

4) 現在の家族形態

家族形態別では、核家族が、参加者 38 名 (86.4%)、不参加者 92 人 (78.0%) であり、参加者の方が核家族が多かったが有意な差はなかった。

以上のように、本調査では、参加・不参加者間の年齢、初・経産婦別、職業の有無、家族形態などの属性はいずれも有意な差はなかった。しかし、経産婦は上の子を預ける所がない、暇がないなどの理由で不参加が多いという報告⁷⁸⁾があり、また、参加者は、有意な差はなかったが専業主婦や核家族の者が多いことは今後その詳細についての検討が必要と考えられる。

2. 健康状態

1) 妊娠中の異常の有無

今回妊娠経過中異常があった者は、参加者 10 名 (22.7%)、不参加者 34 名 (28.8%) であり有意な差はなかった。異常の内容は、両者ともに切迫流産徴候、出血などが多かったが妊婦自身の記載によるものでその程度や持続期間は把握していない。

2) 現在の健康状態の認識

現在の健康状態の認識については、図 1 に示すように、「良い」と思う者は参加者 27 名 (61.4%) 不参加者 62 名 (52.2%) であり、「まあ良い」をあわせると両者ともに約 9 割の者が健康状態は良いと認識しており差はみられなかった。しかし、参加者では、健康は「良くない」と思う者は皆無であった。

参加者は、厳密なメディカルチェックを受けてマタニティスポーツに参加するため、現在の健康状態に問題がないのは当然ではあるが、健康状態の良否はマタニティスポーツ参加の必須条件であると考えられる。

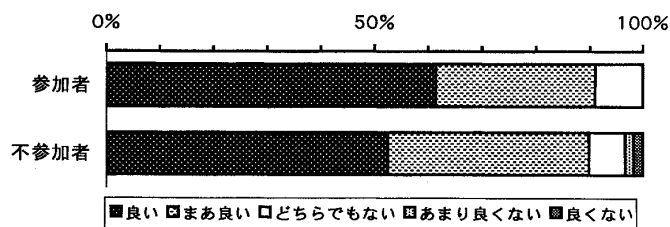


図 1. 現在の健康状態

3. 環境

1) 通院時間

F 病院までの通院に要する時間は、参加者は平均 21.4 ± 10.6 分、不参加者は平均 27.2 ± 18.4 分であり、参加者の方が有意に短時間であった ($p < 0.02$)。

2) 通院方法

F 病院への通院方法は、図 2 に示すように、参加者は自分で車運転の通院が 31 名 (69.9%) で約 7 割に対して不参加者は自分で車運転の通院は 59 名 (47.2%)、家族の運転による通院が 44 名 (35.2%) と多く、参加者の方は自力で通院している者が有意に多かった ($p < 0.005$)。

3) 周囲のマタニティスポーツ経験者

周囲にマタニティスポーツ経験者がいるかどうかについては、経験者がいる者は、参加者 28 名

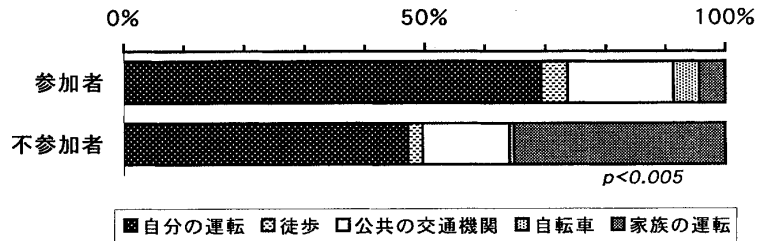


図2. 通院方法

(65.1%), 不参加者は43名(36.8%)であり, 参加者の方が有意に多かった ($p < 0.0025$).

以上のように, 参加者は, マタニティスポーツ教室施設のF院までの通院所要時間が短く, 自分で通院でき, 且つ周囲にマタニティスポーツ経験者がいる者が不参加者よりも多かった. 従って, 物的環境として施設へのアクセスの容易さならびに人的環境としてマタニティスポーツ経験者が身近にいることが, マタニティスポーツ教室参加要因であると考えられる.

4. 過去の運動習慣

1) 過去の運動習慣

過去の運動習慣については, 「定期的にあり」, 「時々あり」, 「なし」の3段階で学生時代, 卒業後結婚まで, 結婚後今回の妊娠までの3時期における習慣を尋ねたが, 3時期とも参加・不参加者間に有意な差はみられなかった. しかし, 運動習慣「なし」の者だけを見ても, 学生時代は, 参加者13名(30.2%)に対し不参加者18名(16.2%), 卒業後結婚までの時期は, 参加者17名(42.5%)に対し不参加者18名(16.2%)であり, 両時期ともに参加者の方が運動習慣がなかった者が多かった.

2) 過去のマタニティスポーツ参加経験

過去のマタニティスポーツ参加の有無を経産婦に尋ねてみた. 経験がある者は, 参加者19名中11名(57.9%), 不参加者65名中9名(13.8%)で参加者の方が有意に多かった ($p < 0.0001$).

妊婦は, 妊娠中は常に母子とも健康で無事出産という目標をもち, 非妊時とは自ずと異なる日常生活を送っている. 特に, 少産時代の現在では, 一生のうちで数少ない妊娠の時期を快適に楽しく有意義に過ごそうという風潮があり, マタニティスポーツの参加はそのような妊婦のマタニティライフのひとつの選択肢であるとも考えられる. 従って, 過去にスポーツ習慣がなくてもマタニティスポーツに参加する者も多く, 北川ら⁹⁾や越野¹⁰⁾らの報告にあるように過去の運動習慣はスポーツ教室参加と関連がないのであろう. また, 経産婦においては, マタニティスポーツ参加経験は身体的精神的効果を実感した快適な経験として残り再参加を促すものと思われる.

5. 運動に関する興味

1) 体を動かすことの好き嫌い

体を動かすことの好き嫌いについては, 参加・不参加者ともに半数以上が「好き」と回答し「どちらでもない」をあわせると90%以上を占め参加・不参加者の差はなかった.

2) マタニティスポーツへの興味・関心

マタニティスポーツに対する興味・関心は, 図3に示すとおり, 参加者は全員が「ある」と答えており, 不参加者の73名(61.9%)と比べ有意に多かった ($p < 0.0001$). また, 体を動かすことの好き嫌いとはマタニティスポーツへの興味・関心の関係を見ても, 体を動かすことが好きで

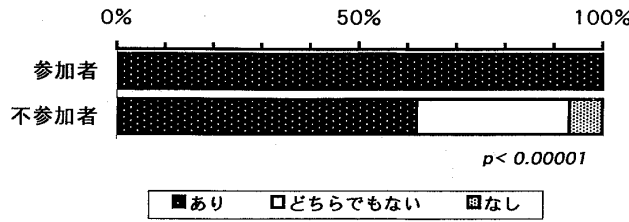


図3. マタニティスポーツの興味・関心

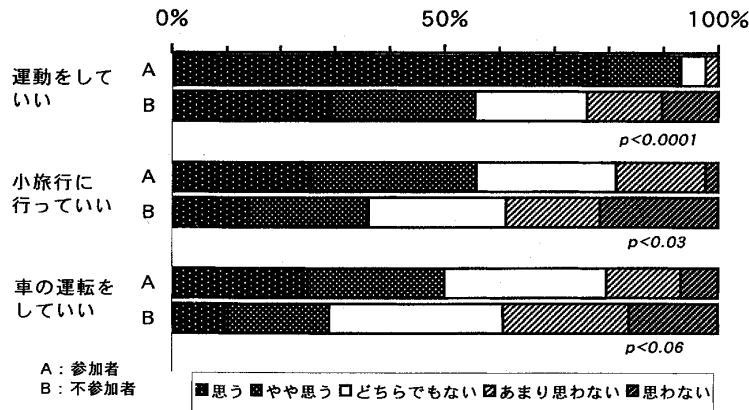


図4. 妊娠中の活動

なくとも、マタニティスポーツに興味・関心がある妊婦が多かった。

今日、マタニティ雑誌やマスコミなど快適なマタニティライフやマタニティスポーツに関する情報は多く妊婦の関心も高い。従って、運動の好き嫌いにかかわらず多く妊婦がマタニティスポーツについても興味・関心を示すのは当然と思われる。とりわけ、参加者のマタニティスポーツへの興味・関心は大きく、この興味・関心は重要な参加要因であり、参加によって興味・関心がさらに深まるのではないだろうか。

6. 運動に関する認知

1) 妊娠中の日常生活活動に関する認知

妊娠中の生活活動については、日常生活において気をつけ始めたことの有無、自分の体や胎児のことを考え行動が消極的になってしまうことの有無を尋ねた。日常生活において気をつけ始めたことがある者は、参加者31名(79.1%)、不参加者78名(67.2%)で参加者の方が多かったが有意な差ではなかった。その内容は、両者とも食事や体の動かし方に関する内容が多かった。自分の体や胎児のことを考え行動が消極的になってしまうことがある者は、参加者20名(46.5%)、不参加者42名(36.2%)で差はなく、その内容は、両者ともに体の動かし方、外出、旅行等が多かった。

2) 妊娠中の行動に関する認知

妊娠中の行動については、図4に示す具体的行動を尋ねた、参加者は、「運動してよい」「小旅行をしてよい」が有意に多く、「車の運転をしてよい」も参加者の方が多い傾向がみられた。

3) マタニティスポーツの影響に関する認知

マタニティスポーツの影響¹¹⁻¹³⁾については、図5に示す8項目の認知を尋ねた。「分娩が楽になる」「体重増加防止になる」「腰痛が軽減する」「妊娠中毒症の予防になる」「胎児への影響が良い」

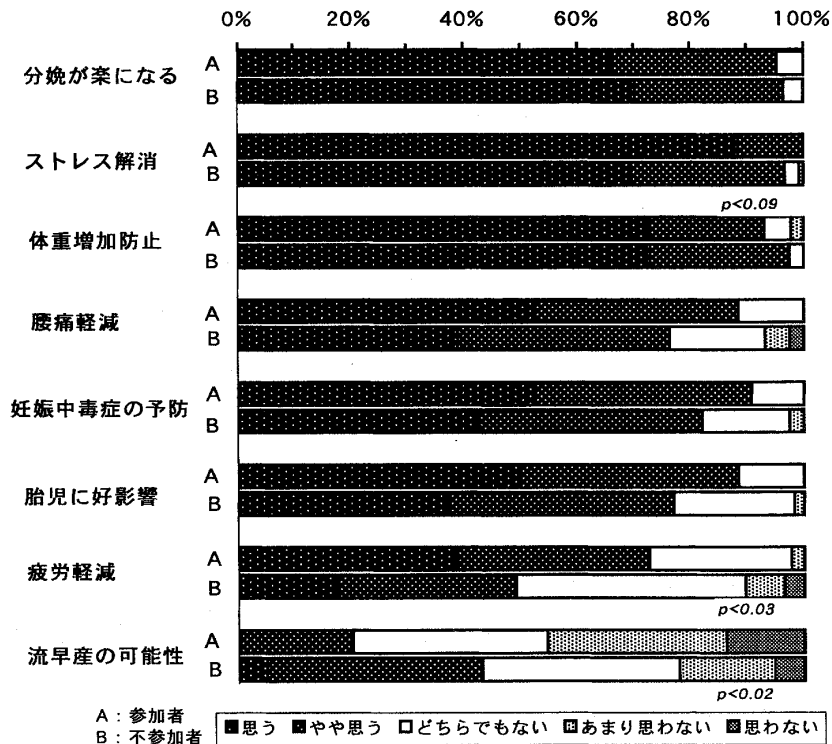


図5. マタニティスポーツの影響

については参加・不参加者の差はみられず、ともによい影響があると肯定的であった。しかし、「疲労の軽減になる」は参加者の方が有意に肯定的に捉え、「ストレス解消になる」も参加者の方が多い傾向がみられた。また、「流早産の可能性が生じる」と思う者は不参加者の方が有意に多かった。

以上のように、運動に関しては、まず、妊娠して気をつけ始めたことや行動が消極的になることの有無は、参加・不参加者間に差はなく両者の妊娠中の活動の受けとめ方に違いはないと思われる。また、妊娠中の運動、小旅行、車の運転などの行動は参加者の方が積極的であるのは、前に述べたように、参加者は全員マタニティスポーツに興味・関心を示し、より快適なマタニティライフを楽しみたいという意識があるためではないだろうか。また、運動については、アメリカ産婦人科学会の妊婦スポーツガイドラインは妊娠中の母体の心拍数は140拍/分以内としており¹⁴⁾、わが国もスポーツ教室では運動処方に基づき激しい運動を長時間続けないように指導している。従って、参加者は、スポーツ教室の指導やチェックを受けるために自ずと積極的な受けとめ方をするようになるのではないだろうか。

次に、マタニティスポーツの影響については、参加・不参加者ともに効果については周知しており、知識には差はないと推察できる。両者間に違いがみられた「疲労の軽減になる」「ストレス解消になる」「流早産の可能性が生じる」は、参加者は、実際にマタニティスポーツを行うことで期待した疲労回復やストレス解消を実感し、流早産については、その恐れのある者は除外され早産徴候がないためと考えられる。

7. 運動に関する行動

1) 1日の家庭外の歩行時間

歩行運動は、自己コントロールが可能で簡単、エアロビック効果が高いと奨励されている。妊婦

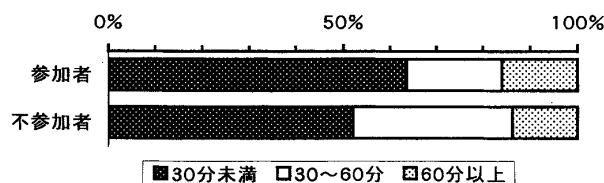


図6. 家庭外の歩行時間 (1日)

の運動量は、一般の運動量の75~85%が望ましく¹⁵⁾1日6000歩~8000歩の歩行運動が理想とされている。専業主婦の1日の平均歩数は在宅日で3000~5000歩¹⁶⁾¹⁷⁾といわれており、妊婦の1日の理想歩行には少なくともあと3000歩が必要である。これを時間に換算すると30分以上となる。そこで運動量として1日の家庭外歩行時間を尋ねた。図6に示すとおり、30分未満の歩行は、参加者28名(63.6%)、不参加者61名(52.1%)で参加・不参加者間に有意な差はなかった。

2) 1日の運動量の認識

一日の運動量の認識は、充分と思っている者は参加者17名(38.2%)、不参加者52名(44%)で差はなかった。そこで、1日の家庭外の歩行時間との関係をもてみると、参加者は、1日の歩行時間が30分未満と30分以上の差はなかったが、不参加者では、30分以上歩行している者は30分未満よりも充分運動していると思っている者が有意に多かった($p < 0.05$)。

以上のように、一日の歩行時間と一日の運動量の認識は、参加・不参加者間でいづれも差はなかったが、一日の歩行時間と一日の運動量の認識の関連をみると、参加者は関連がないのに対し不参加者は理想といわれる歩行をしている者は充分運動していると思えていた。このことから、歩行量が多く充分運動しているという認識は、マタニティスポーツ不参加の一因とも考えられる。

8. スポーツ教室参加理由・不参加理由

参加理由は、スポーツ教室参加妊婦44名全てが記載しており、体重増加防止のためが最も多く、次いでストレス解消のため、運動不足解消のため、安産のため等であった。一方、不参加理由は、スポーツ教室不参加者118名中88名が記載しており、主な理由は、子供がいる、仕事がある、時間がない、病気などであり、これまで述べた参加要因を反映した回答であった。また、不参加者の未記載が多いことは、経済的理由やマタニティスポーツの効果に対する信頼など本調査では把握できない要因を示唆しているのではないだろうか。

IV. ま と め

マタニティスポーツ教室参加要因を探るために、教室参加妊婦44名、不参加妊婦118名を対象に参加関連要因の質問紙調査を実施し、両者の相違を検討した。

その結果、マタニティスポーツ教室の参加要因は、1)現在の健康状態、2)施設までのアクセスや周囲の経験者の有無等の環境要因、3)マタニティスポーツの経験の有無、4)マタニティスポーツに対する興味・関心、5)マタニティスポーツ効果への期待、6)妊娠中の活動についての積極的認識等との関連は認められた。しかし、過去の運動習慣、妊娠生活の留意、日常の運動量とは関連はなかった。

終わりに調査にご協力いただいた妊婦の皆様ならびにF病院の方々に心から感謝いたします。

V. 引用文献

- 1) 室岡一他：妊婦水泳と保健指導, 5, 母子保健事業団, 1983.
- 2) 弘長和子他：妊婦運動の意識と実態－なぜ妊婦は運動をするのか－, 看護実践の科学, 8, 99-103 (1991).
- 3) 喜多淳子：スポーツ経験・習慣および妊婦水泳教室への参加が妊婦の不安傾向に及ぼす影響について, 母性衛生, 37, 71-75 (1996).
- 4) 松田孝之他：妊婦水泳－アンケート調査の結果より－, 南大阪病院医学雑, 37, 140-142 (1989).
- 5) Anne W. Garcia 他：青少年の運動に関する考えにおける性差と発達差および運動行動の予測, 看護研究, 30, 221-231 (1997).
- 6) 藤田祿太郎：健康調査の実際, 行動調査 (1976), 医歯薬出版株式会社.
- 7) 弘長和子他：妊婦運動の意識と実態－なぜ妊婦は運動をするのか－, 看護実践の科学, 8, 99-103 (1991).
- 8) 越野立夫他：妊婦水泳, 産婦人科の実際, 42, 328 (1990).
- 9) 北川道弘他：妊娠中のスポーツ, 周産期医学, 20, 86 (1990).
- 10) 越野立夫他：妊婦とスポーツ－妊婦水泳－, 産婦人科の実際, 37, 723 (1988).
- 11) 室岡一他：妊婦水泳の産科的検討, 産婦人科の実際, 29, 743-750 (1980).
- 12) 目崎登他：妊産婦, 最新医学, 43, 2264-2267 (1988).
- 13) 佐々木純一：妊娠とスポーツ, 母性衛生, 36, 21-24 (1995).
- 14) 伊藤博之：マタニティエクササイズの指導のあり方, ペリネイタルケア, 1043 (1988).
- 15) 田中康博：マタニティビクス, ペリネイタルケア, 4, 1135 (1985).
- 16) 伊藤博之：妊婦の日常生活と運動, ペリネイタルケア, 11, 326 (1992).
- 17) 古藤高良・池田充宏：マタニティウォーキング, ペリネイタルケア, 10, 1082 (1991).