

妊娠とスポーツ

妊婦さんが「マタニティ・スイミング教室に行きたい」と言って診断書を希望することがあり、状況が分からないまま書くことが多く困っていた。特に最近では、水泳ばかりでなく「エアロビクスをしたいが、おなかの赤ちゃんに悪い影響はないか」等と聞かれることもあり、妊娠中の運動・スポーツに対して無関心でいられなくなってきた。

昔の人は今のように電化製品等無かったので、大きなおなかを抱え、タライで洗濯したり拭き掃除等四つんばいになって行うことが多く、出産直前まで体を動かしていたと聞く。今は、多くの夫婦が1～2人の子どものしか産まなくなり、丈夫な子どもを産むためであれば例えお金がかかっても、他人が良いということにはすぐ飛びついていく風潮がある。一種の流行のように思えたマタニティ・スポーツも、やっと母児にとって安全であることが分かってきた。今迄も、各施設ごとには妊娠中に妊婦体操等の指導が行われてきている。しかし、コマーシャルベースの妊娠中のスポーツに対して、適切なアドバイスは必ずしもできていなかったのが現状である。

そんなこともあって、昨年ある学会を主催した時に「妊娠とスポーツ」と題した特別講演を企画した。たまたま、自分の休みを利用して新幹線で東京に通いマタニティ・ビクスのインストラクターになった助産婦と医師の協力を得て、懇親会でマタニティ・ビクスを実演することができた。マタニティ・ビクスを始めて、おなかも引込み筋肉質になった医師を先頭に、レオタードに身を包んだ3人の助産婦の姿に、驚きとどよめきの声が上がった。それがしばらくすると、レオタード姿の美しさから、運動の激しさに対する驚きへと変わっていった。参加していた看護婦や助産婦もステージに上がり、会場全体がエアロビクス一色になっていた。

マタニティ・スポーツの研究はまだ始まったばかりで、これから解決しなければならないことが多い。スポーツによって母体に生じる変化、例えば運動時では母体の体温は上昇するが、正常な状態では、胎児体温は母体体温よりも高く、この関係が逆転してくる。その結果、母児間のガス交換や物質代謝に影響が出て、動物実験では妊娠初期の高熱により胎児に中枢神経系の異常が発生するという報告がある。また母体体温の上昇が子宮収縮を引き起こし、流・早産の危険が高まるといわれている。

このように、マタニティ・スポーツの危険因子やマタニティ・スポーツを中止する条件等妊婦さんの体の変化を考慮に入れた、安全な運動強度や種類等、妊婦さんが安全でかつ楽しくできるための指導規準の作成が急がれている。妊婦さんが健康で精神的にも安定した状態で、丈夫な子どもを産んでいくために、多くの人達が努力している。安心して妊娠中のスポーツに参加できるように、また積極的な援助ができるように努力していかねばならない。