

妊娠・出産・育児に伴う 女性の身体活動量の変化とその要因は？

山田 他. 日本人女性における妊娠・出産・育児に伴う身体活動量の経時変化とその要因: エコチル調査宮城ユニットセンターによる追加調査
運動疫学研究. 2021; 23(1): 70-83. doi: <https://doi.org/10.24804/ree.2020>



【はじめに】

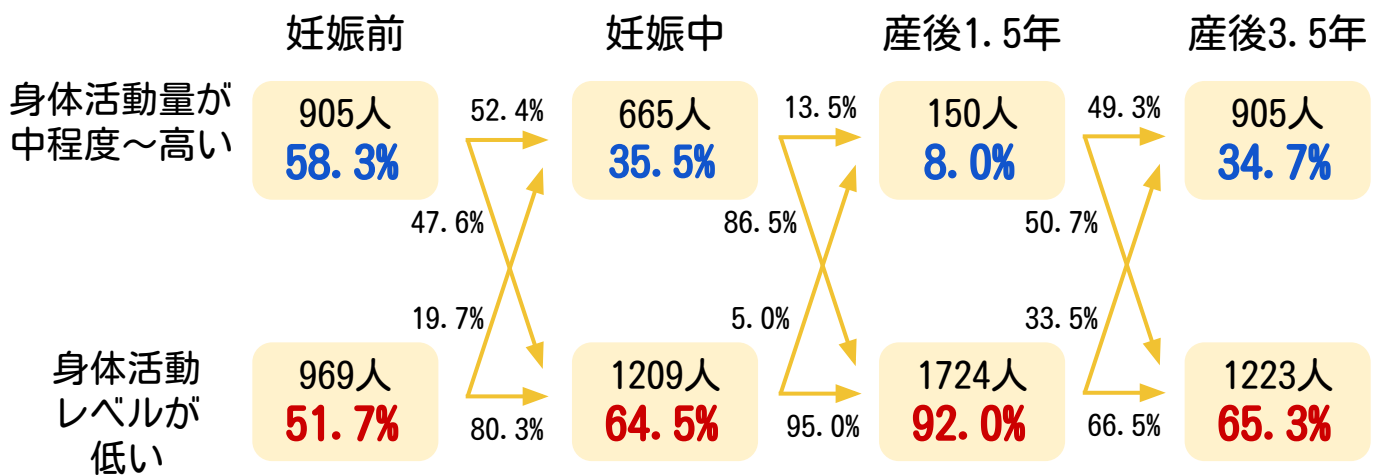
妊娠期や産後期に母親の身体活動量が多いと、母子の健康に良い影響を与えることが報告されています。これまでの研究では、妊娠前と比べて妊娠中は身体活動量が減少するものの、産後1年には再び増加することが分かっています。本研究ではさらに産後3.5年後までの身体活動レベルのパターンを調査し、その変化に影響を与える要因を探索しました。

【調査項目】

妊娠中の女性1874人を対象に、質問票への回答によって妊娠前から育児期の身体活動を調査しました。育児期に低身体活動を持続する要因の検討は、出産時年齢、婚姻状況、学歴、就労状況、出産歴、再妊娠有無、非妊娠時BMI、過去の運動経験や身体活動について統計学的に解析しました。

【結果】

■ 妊娠前から産後3.5年にかけての身体活動の変化 ■



■ 産後に身体活動量が低いままである要因 (統計学的に信頼できると判定された項目)

- ・ 出産時年齢が高い・高学歴・産後の仕事の継続・産後の仕事の休止や未就労
- ・ 過去に運動経験がない・妊娠前と妊娠中に低身体活動であった

【この調査でわかったこと】

妊娠中から育児期の女性は身体活動量が低い場合が多く、それは産後1.5年で最も顕著でした。また、産後に身体活動量が低いままである要因がいくつか見出されました。今後、これらの項目をさらに詳しく調べ、特徴づけられるライフスタイルに該当する女性に向けて、身体活動を高められるような支援を行うことが重要であると考えられます。