

妊娠女性の社会的繋がりや精神的サポートと身体活動の関連

Sugiyama *et al.* Social capital and physical activity among Japanese pregnant women: Adjunct study of Japan Environment and Children's Study in Miyagi prefecture congenital anomalies. The Tohoku Journal of Experimental Medicine. 2023;259(4):307-318. doi: [10.1620/tjem.2023.J004](https://doi.org/10.1620/tjem.2023.J004)



【はじめに】

妊娠中の適切な身体活動は、母体と胎児の健康にとって非常に重要です。しかし、推奨されているレベルの身体活動を行っている妊婦の割合は多くありません。本研究では、社会的なサポートや信頼が身体活動に与える影響を考察し、妊娠中の「社会を円滑に機能させるために有益な、人々の信頼関係や結びつきを表す概念」であるソーシャルキャピタルと身体活動量の関連を調査しました。

【調査項目】

3,055名の妊婦を対象に、妊娠中期における認知的ソーシャルキャピタルの4つの側面（精神的な支援、近所への信頼、治安、一般的な信頼）、および妊娠中期と出産から1年半後の時点における身体活動量について、質問紙への回答データを解析に用いました。また、妊娠中の身体活動ガイドラインに基づいて、参加者の身体活動量を適切な身体活動（1週間あたり150分以上）または不十分な身体活動（1週間あたり150分未満）に分類しました。

【結果】

項目	点数	適切な身体活動をした人の割合 (%)	オッズ比
精神的な支援	0, 1	36.5	基準値
	2	42.1	0.96
	3	46.3	1.25
	4	49.3	1.45
近所への信頼	0	46.9	基準値
	1	44.7	0.92
	2	48.3	1.17
治安	0	46.9	基準値
	1	47.9	1.03
一般的な信頼	0	47.6	基準値
	1	49.0	1.15
	2	45.8	0.99



妊娠中期の精神的な支援と妊娠中期の身体活動量には正の相関があり (P値=0.002)、精神的に支援されていると感じるほど身体活動量が高い結果となりました。また、妊娠中期の精神的な支援と出産後1.5年の身体活動量にも同じ相関がありました。

一方、近所への信頼、治安、一般的な信頼と妊娠中期および出産後1.5年の身体活動レベルには関連は認められませんでした。

※オッズ比：ある事象の起こりやすさを2つの群で比べたものです。この場合、事象は「適切な身体活動」を指します。

【この調査でわかったこと】

日本人女性において、妊娠中の精神的な支援に対する認知レベルが高いと、妊娠中と出産後1.5年時点での身体活動レベルが高いことが分かりました。この結果から、妊娠中のソーシャルキャピタルと身体活動量に関連があることが示されました。