

妊娠中のストレスとマタニティスイミング

妊娠中は身体上の変化や女性ホルモンのバランスが乱れるため、イライラしやすくなる等のストレスを感じるが多くなります。妊婦のストレスは、母体への影響だけでなく、胎児にも影響があるとされています。ストレスがあると分泌されるストレスホルモン「コルチゾール」は、ストレスに対応しようとするとう分泌量が増え、慢性的に続くと胎児にも影響を与えるとされています。

1. 妊娠中のストレスの影響とは

本来コルチゾールは、胎盤で代謝分解されて胎児に届くことはありませんが、妊娠初期で胎盤が未熟な時期等には胎児に伝わることもあり、神経系の発達に影響を及ぼすと考えられています。東京大学先端科学技術研究センターは、妊娠中に加わる種々のストレスが胎児の脳に記録され、成長後の「食塩感受性高血圧」の発症原因となっていると報告しています¹⁾。この例のように妊娠中のストレスが、生後の糖尿病や高血圧、虚血性心疾患など生活習慣病の発症素因と長期的に関わっていることがわかってきています。一般的に妊娠中にはコルチゾール値が高くなるため、妊娠中のストレスへの対処はとても重要な課題です。

2. マタニティスイミングをお勧めする理由

ストレスを解消する方法は様々ありますが、有効な方法の一つとして適度な運動があげられます。マタニティスイミングの精神的効果を調べた調査では、スイミングを実施した後に快適感やリラックス感、満足感が増したという結果が得られています²⁾。さらにマタニティスイミングを実施した結果、体重の増加を予防し、むくみや腰痛に関しても改善傾向があったとする身体的な効果に関する研究もあります³⁾。つまりマタニティスイミングは妊婦に推奨される運動の一つであるということができ、セントラルスポーツではスクール形式での運営を行っています。

3. マタニティスイミングのメリット

前項で述べたような効果以外にも、マタニティスイミングには様々なメリットがあると考えられます。

(1) プールで行うことによるメリット

- 1) 温水プールで行うため体温の変化が少ない。
- 2) 浮力により、腰や膝への負担をかけずに運動ができる。
- 3) 水の抵抗より急な動作が制限され、安全性が高い。(転倒リスクの軽減) また、水中にいてだけで適度な負荷がかかるので、特別な技術を必要としない。

(2) 妊娠期を安心して過ごすためのメリット

- 1) 腰背部の痛み、むくみ、肩こりなどの不快な症状を予防、緩和できる。
- 2) 長時間に渡るお産を乗り切るための体力維持、強化を図れる。
- 3) 運動不足になりがちな妊娠中の体重増加を防ぐことができる。
- 4) ラマーズ法を基本とした呼吸法を体得することができる。
- 5) 妊婦同士のコミュニケーションの機会となり、マタニティライフが充実する。

以上のようにマタニティスイミングは、様々な効果やメリットがあり、インストラクターの指導のもと、適切な運動強度で安全に取り組み事ができますので、医師に相談の上ぜひ参加をご検討頂きたいお勧めのプログラムです。

弊社ホームページより



【参考文献】

- 1) Fumiko K, et al, Aberrant DNA methylation of hypothalamic angiotensin receptor in prenatal programmed hypertension, JCI Insight. 2018;3(21)
- 2) 中村康香ほか「マタニティスイミングの精神的効果 : MCL-3, POMSを利用して」母性衛生=Japanese Journal of Maternal Health 47(2), 283-289, 2006-07-01
- 3) 小芝裕也ほか「マタニティスイミングが妊婦の身体におよぼす影響」日本体育学会第62回大会, 2011