

論文概要の和文様式

雑誌における論文タイトル:

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

和文タイトル:

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

ユニットセンター(UC)等名: 宮城ユニットセンター

サブユニットセンター(SUC)名:

発表雑誌名: 運動疫学研究

年: 2020 DOI: 10.24804/ree.2020

筆頭著者名: 山田 綾

所属UC名: 宮城ユニットセンター

目的:

日本人女性を対象に、妊娠前および妊娠中、産後1.5年と3.5年の身体活動レベルの経時変化を記述することを主たる目的とし、さらに、産後1.5年と3.5年で低い身体活動レベルを持続する要因について探索的に検討することを目的とした。

方法:

エコチル調査宮城ユニットセンターの調査に参加した女性を対象とした。身体活動はIPAQ短縮版を用いて妊娠前、妊娠中、産後1.5年および3.5年に測定し、低身体活動と中高身体活動の2カテゴリーで評価した。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ポアソン回帰分析を用いて検討した。

結果:

低身体活動に該当する女性の割合は、妊娠前で51.7%、妊娠中で64.5%、産後1.5年で92.0%となり、産後3.5年では65.3%であった(妊娠前の割合と比較してすべての時点で $P < 0.001$)。産後1.5年と3.5年で低身体活動を持続する要因は、出産時年齢が高いこと、高学歴であること、産後の仕事の継続、休止および未就労、過去の運動経験なし、妊娠前と妊娠中の低身体活動レベルであった($P < 0.05$)。

考察:(研究の限界を含める)

低身体活動に該当する者の割合が妊娠前と比べ、妊娠中に増加したことは、妊娠に伴う身体的な変化や運動が可能な時間の不足、疲労、運動への恐怖などの障壁によるものであると考えられる。妊娠中と比べ産後1.5年に低身体活動の女性が増加したことは、妊娠前から産後1.5年にかけて低身体活動を維持した集団が割合の底上げをしたと考えられる。産後1.5年と比べ、産後3.5年では低身体活動の者の割合が減少したが、これは、子どもの発達に伴う生活環境の変化などが影響していると考えられる。いずれの時期の身体活動もIPAQ短縮版を使用し測定していることから、10分未満の身体活動は評価されず、過小評価されている可能性がある。

結論:

妊娠前から育児期の女性は、低い身体活動レベルの者が多く、産後1.5年で最も高い値を示した。育児期に低い身体活動レベルを維持してしまう要因として、年齢が高いこと、高学歴であること、産後の仕事の継続、休止および未就労、過去に運動経験がないこと、妊娠前と妊娠中に身体活動レベルが低いことが特定された。