

論文概要の和文様式

雑誌におけるタイトル: Association of prenatal psychological distress and postpartum depression with varying physical activity intensity: Japan Environment and Children's Study (JECS)

和文タイトル: 妊娠中の運動と心理的苦痛の関係

ユニットセンター(UC)等名: 富山UC
サブユニットセンター(SUC)名:

発表雑誌名: Scientific Reports

年: 2020 月: 4 巻: 10 頁: 6390

筆頭著者名: 薄田涼子
所属UC名: 富山UC

目的: 先行研究においては、妊娠中の運動と周産期の心理的苦痛との関係についてのエビデンスは蓄積されているが、その関係が妊娠中の身体活動の強度によってどのように異なるかについての理解がまだ十分ではない。本研究は、妊婦コホートデータを用いて、周産期の運動習慣・運動強度と心理的苦痛との関係を縦断的に検証した。

方法: 子どもの健康と環境に関する全国調査データより92,796人のデータを用いた。ケスラー心理的苦痛尺度とエジンバラ産後うつ病自己評価票によって評価された心理的苦痛と、妊娠中の様々な強度の身体活動との関係を、多変量ロジスティック回帰を用いて分析した。

結果: 妊娠中に身体活動を行っていない女性と比較して、妊娠中に軽度の身体活動をした女性において、妊娠中の心理的苦痛のオッズが有意に低かった。対照的に、妊娠中に軽度、中度および強度の身体活動を組み合わせて実施していた女性においては、妊娠中に身体活動を行っていない女性と比較して、妊娠中の心理的苦痛のオッズが有意に高く、出産後の心理的苦痛のオッズも有意に高かった。

考察:(研究の限界を含める) コホートデータを用いたことにより、妊娠中の身体活動と心理的苦痛の因果的な関係を結論づけることはできなかったが、妊娠中に軽度の身体活動のみを行った女性において妊娠中の心理的苦痛のオッズが有意に低く、妊娠中に軽度、中度および強度の身体活動を組み合わせて行った女性において妊娠中・出産後の心理的苦痛のオッズが有意に高い傾向が見られた。この結果は、近年の先行研究で運動をすればするほど周産期の心理的苦痛のリスクが下がるというわけではないという考察と類似している。

結論: 身体活動の強度は、妊婦の心理的苦痛のリスクと身体活動との関連を調べる上で考慮すべき重要な要素である。今後の研究では、妊婦における精神的苦痛の予防および治療のための最適な強度の身体活動プログラムの理解を深めるべきである。