

# 子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)

## 論文概要の和文様式

雑誌における論文タイトル:

Relationship between physical activity and physical and mental health status in pregnant women: a prospective cohort study of the Japan Environment and Children's Study

和文タイトル:

妊婦における身体活動と身体的・精神的健康の関連:エコチル調査

ユニットセンター(UC)等名:愛知ユニットセンター

サブユニットセンター(SUC)名:

発表雑誌名:International Journal of Environmental Research and Public Health

年:2021 DOI: 10.3390/ijerph182111373

筆頭著者名:山田 泰行

所属 UC 名:愛知ユニットセンター

目的:

本研究では、妊娠中の理想的な身体活動量を検証するため、妊娠前後の身体活動量と妊娠中の身体的・精神的健康の関連を検討した。

方法:

エコチル調査参加者のうち、104,102名の妊婦から多胎妊娠者と妊娠合併症患者を除く82,919名を解析対象とした。身体活動量は質問票IPAQ-SFを用いて評価し、身体的・精神的健康度は質問票SF-8で評価した。妊娠前の身体活動量と妊娠前期の身体的・精神的健康度、妊娠中後期の身体活動量と身体的・精神的健康度、妊娠前後の身体活動量変化と身体的・精神的健康度の関連を解析した。

結果:

ロジスティック回帰分析の結果、妊娠前の720分/週以上の中等度活動と、妊娠前の高強度活動は、妊娠前期の精神的健康度の低さと関連していた(調整オッズ比 AOR:1.09-1.38)。妊娠中期・後期の歩行は身体的・精神的健康度の高さと関連していた(AOR:0.86-0.93)。妊娠中期・後期の1080分/週以上の中等度活動と高強度活動は精神的健康度の低さと関連していた(AOR:1.22-1.87)。妊娠前後の身体活動量の低下と極端な増加は、妊娠中期・後期の精神的・身体的健康の低さと関連していた(AOR:1.07-1.33)。

考察(研究の限界を含める):

妊娠中に良好な身体的・精神的健康を維持する観点では、妊娠中に行う歩行、中等度活動、360分/週未満の高強度活動の身体活動は許容できることが示唆された。妊娠前に高強度活動を長時間実施していた者は、あまり実施していなかった者に比べて妊娠前期の精神的健康度が低く、妊娠中の高強度活動の実施者と1080分/週を超える中等度活動の実施者は、妊娠中後期の精神的健康度が低い傾向を示した。本研究の限界点として、妊娠合併症や妊娠帰結を考慮していないことが挙げられるものの、先行研究の結果と合わせても、高強度活動は、妊娠前・妊娠後ともに慎重に行った方がよいと考えられる。また、妊娠後の身体活動の減少や過度な増加も避けた方がよいことが示唆された。

結論:

妊婦が妊娠中に身体的・精神的健康を維持するためには、歩行やそれに準ずる低強度の身体活動を継続に行うことが望ましいと考えられる。高強度の運動を避け、身体活動の減少や極端な増加を控えることで、身体的・精神的健康に寄与する可能性がある。