

報道関係者各位

京都大学と葵鐘会の共同研究

妊娠中の腰痛は、妊娠初期の過度な運動に原因する

愛知県・岐阜県で産婦人科や不妊治療施設を多数運営する、医療法人 葵鐘会（愛称ベルネット、愛知県稲沢市、理事長山下守）は、京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻（青山朋樹准教授）とともに、妊娠女性の腰痛と運動の関連を調査し、妊娠初期の急激な運動量増大は腰痛の悪化を引き起こすことを明らかにしました。

■ 調査に至った経緯

現在本邦においては少子化に対する対策が喫緊の課題である。その対応策として周産期の安寧と出産後の女性の社会復帰支援の充実が挙げられる。腰痛は、周産期における妊婦の心身を疲弊させる大きな要因で、妊娠中のみならず産後も継続することが明らかにされており、看過できない問題である。しかしながら胎児への影響を考慮して満足できる処置がなされていないのが現状である。

一方、妊娠中の運動は、妊娠性糖尿病等の病気の予防につながるのみでなく、マタニティーブルー（妊娠性うつ）の改善や、腰痛改善にも効果的である事から注目されている。

これまでに京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻および医療法人葵鐘会では、妊婦における腰痛と運動量に焦点をあてた調査を行ってきた。

■ 研究の概要

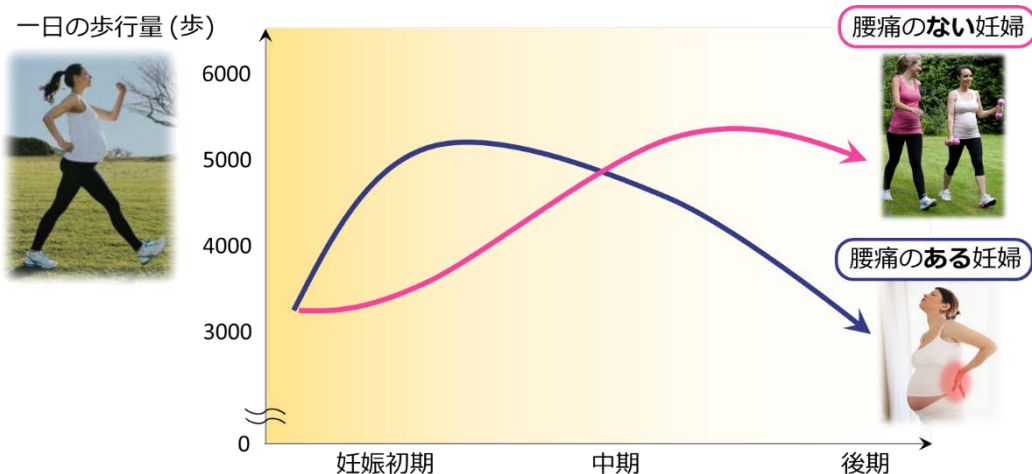
今回の調査においては妊婦の日常の歩行量と腰痛の関連性を検討した。

【方法】

対象者に歩数計を配布し、妊娠期間を通して日常の歩行量及び腰痛症状について記録紙を用いて調査した。

【結果】

- ・ 腰痛を生じた妊婦は、妊娠初期に歩行量を平均 3,600 歩から 4,800 歩へと大きく増加させ、妊娠後期に近づくると逆に平均 3,300 歩まで減少した。
- ・ 腰痛がない妊婦は、安定期に入った妊娠期中頃に平均 3,400 歩から 3,700 歩へと徐々に歩行量を増やし、その後も 4,800 歩を経て 4,400 歩へと継続して活動できていた。



この結果から、妊娠初期に急激に活動量を増加させることは腰痛に悪影響であることが明らかとなった。この事から、身体への負担が大きくなり始める妊娠初期には、負担の少ない動作を推奨する必要がある。具体的には1,000歩は約10分間の歩行に相当し、妊娠前の生活習慣も考慮しながら、これを目安に運動習慣を推奨するなどの指導を実施することが必要である。

■ 今後の取組と展開について

今回の調査研究より、妊娠中の腰痛予防には、時期や強度を計画的に設定して指導することが重要である。今後は妊娠中の腰痛の原因となる骨盤のゆがみや姿勢の変化なども含めて、より包括的かつ詳細な調査を行う予定である。

<葵鐘会概要>

名称：医療法人 葵鐘会（きしょうかい）

設立：平成19年12月10日

事業内容：産科・婦人科・婦人科（不妊治療）・漢方婦人科・小児科・歯科

理事長：山下守

経営理念：

- I 近代的経営手法による周産期医療事業の展開
- II EBMに基づく質の高い医療実践
- III 学術的研究への寄与を中心とする社会貢献

施設情報

- ・セブンベルクリニック（愛知県稲沢市）
- ・ローズベルクリニック（愛知県可児市）
- ・グリーンベルクリニック（愛知県豊田市）
- ・エンジェルベルホスピタル（愛知県岡崎市）
- ・アルプスベルクリニック（岐阜県高山市）
- ・ロイヤルベルクリニック（愛知県名古屋市緑区）
- ・フォレストベルクリニック（愛知県名古屋市守山区）
- ・パークベルクリニック（愛知県豊橋市）
- ・グリーンベル ART クリニック（愛知県豊田市）
- ・キャッスルベルクリニック（愛知県名古屋市西区）
- ・フェアリーベルクリニック（愛知県岡崎市）
- ・フラワーベル ART クリニック（愛知県名古屋市千種区）



医療法人 葵鐘会

広報担当者：永友・中上・大谷

Tel: 052-265-5741 Fax:052-265-5742

E-mail: prd@kishokai.jp