

# AMCoR

Asahikawa Medical University Repository <http://amcor.asahikawa-med.ac.jp/>

旭川医科大学研究フォーラム (2015.2) 15,1:68-69.

平成24・25年度「独創性のある生命科学研究」個別研究課題 14) マタニティヨガの周産期予後改善効果に関する研究

川西 康之

#### 14) マタニティヨガの周産期予後改善効果に関する研究

研究代表者 川西 康之

##### 【目的】

マタニティヨガ実践の効果について、海外からは周産期予後と関連するとの報告がある。具体的には、ヨガ実践群で対照群と比較し低出生体重児の割合が少ないことや、早産の割合が少ないといった報告<sup>1)</sup>、また妊娠高血圧症候群、子宮内胎児発育遅延の予防効果があるとの報告<sup>2)</sup>が認められるが、国内からはそのような報告は認められていない。日本人を対象として、その実践により周産期予後が改善する可能性が本研究により確認された場合、その積極的な介入により、さらに周産期予後を改善する効果が将来的に得られる可能性がある。

環境省が行っている「子どもの健康と環境に関する全国調査」(以下エコチル調査)は、全国10万組の親子を対象とし、胎児期から13歳になるまで子供の健康状態を追跡し、妊娠中の環境要因が子どもたちの成長・発達に与える影響を明らかにすることを目的としている。現在旭川医科大学の産婦人科学講座、小児科学講座、健康科学講座において北海道ユニットセンターの旭川地区を分担し研究を行っている。

今回、エコチル調査北海道ユニットセンターにおいて、マタニティヨガ実践妊婦の割合を疫学的に調査し、エコチル全体調査で得られる周産期結果と連結させ、その周産期予後への影響を明らかにすることを目的として調査を行う。

##### 【方法】

本研究は「エコチル調査」北海道ユニットセンターの独自追加調査として行っている。北海道ユニットセンター参加者を対象に、マタニティヨガ実践について出産後に自記式質問票調査を実施している。調査対象をマタニティヨガ実践群と非実践群とに分け、エコチル全体調査にて得られる周産期予後(出生体重、分娩週数、子宮内胎児発育遅延、妊娠高血圧症候群といっ

た妊娠合併症の割合等)について検討し、その周産期予後への影響を明らかにする事を予定している。

##### 【結果】

エコチル全体調査における周産期データの固定が行われていないため、周産期予後と連結させた解析は実施できていないが、平成26年10月17日までに得られた調査結果を以下に示す。

エコチル調査北海道ユニットセンターにおいて、平成22年2月1日より平成26年5月31日までに、合計8,362名の参加者を得た。本研究では、平成26年9月30日までに出産が確認された妊婦7,226名に質問票を配布、5,067名より回答を得た(回答率70.1%)。そのうちデータ入力完了した4,635名分の途中集計結果を報告する。

4,635名のうち、「妊娠15週前後までにマタニティヨガについて、やってみたいという気持ちはありましたか?」という質問に対し、3,281名(70.8%)が「あった」と回答した。また、マタニティヨガを実践していたのは958名(20.7%)であった。学習方法としては、582名(60.9%)が指導者に習い、366名(38.2%)が本・DVDなどによる自習をしたと回答した。平均実践週数、一週間平均の実践回数、一回の平均実践時間はそれぞれ $12.6 \pm 7.9$ 週間、 $2.1 \pm 1.7$ 回/週、 $55.2 \pm 29.9$ 分で、実践内容として身体運動、呼吸法、瞑想を行った者は、934名(97.5%)、797名(83.2%)、405名(42.3%)であった。「マタニティヨガを経験して、今回出産されたお子様に対し愛情が深まったと感じますか?」という質問に対し、「はい」「どちらともいえない」「いいえ」と回答した者はそれぞれ353名(36.8%)、514名(53.7%)、84名(8.8%)であった。

##### 【考察】

マタニティヨガ実践者は20.7%で、過去の途中集計とほぼ同じ割合(20.2%:平成25年10月18日時点、19.6%:平成24年8月31日時点)を示した。今後エコチル調査では参加者の全出産終了(平成26年末予定)後に一部データ固定が予定されている。本研究では今後も調査を続け、固定後のデータと連結させ、マタニティヨガ実践による周産期予後への影響を解析していく事を予定している。

## [文 献]

- 1 ) S. Narendran : Efficacy of yoga on pregnancy outcome. J Altern Complement Med 11, 237-244 (2005)
- 2 ) Rakhshani A: The effects of yoga in prevention of pregnancy complications in high-risk pregnancies: A randomized controlled trial, Prev Med 55(4), 333-40 (2012)