

AMCoR

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

日本医事新報 (2015.9) 4769:57.

差分解説 [衛生・公衆衛生学]「マタニティ・ヨガの医学的効果とその公衆衛生学的展望」

川西康之, 西條泰明

■ 衛生・公衆衛生学**マタニティ・ヨガの医学的効果と
その公衆衛生学的展望**

厚生労働省の『「統合医療」のあり方に関する検討会』が行った報告によると、ヨガは、相補・代替療法のひとつとされている。また妊娠中のヨガは、国内では一般的にマタニティ・ヨガと呼ばれる。

マタニティ・ヨガの現状についての国内の報告は限られている。出生コホート研究である環境省「子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)」における北海道の参加者を対象に、出産後に行ったアンケートによる追加調査の途中集計によると¹⁾、回答者4635名(回答率70.1%)のうち、3281名(70.8%)が「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があった」と回答し、958名(20.7%)が実際に実践していた。以上のように、マタニティ・ヨガに対する妊婦の認識は比較的高い可能性があり、さらに、興味を持ちながらも実践しなかった妊婦が多く認められている。

実際の効果については、ランダム化比較対照試験による海外からの報告によると、精神的症状(不安, 抑うつ, ストレスなど), 身体的症状(分娩時の疼痛, 腰痛), 周産期的予後(妊娠高血圧症候群, 子宮内胎児発育遅延, 分娩時間など)の改善効果が示唆されている²⁾。

今後さらに、国内でのマタニティ・ヨガの効果が明らかになれば、妊娠中のひとつの選択肢として、妊婦のQOLや周産期的予後の改善などに寄与する、公衆衛生学上の将来的な可能性が期待される。

【文献】

- 1) 川西康之: 旭川医大研フォーラム. 2014; 15: 68-9.
- 2) 川西康之: 日公衛誌. 2015; 62(5): 221-31.

【解説】

川西康之, *西條泰明

旭川医科大学健康科学講座地域保健疫学 *教授