

苦小牧市医師会

医師

水元 修治

妊娠とスポーツ

古くは、スポーツと言えはごく一部の女性を除いて男性の行うものとされてきました。歴史的に見ても、女性がオリンピックに参加を認められたのは、女子陸上競技で一九二八年（第九回アムステルダム大会）からであります。

妊婦がスポーツをすることは禁じられる傾向にありました。が、一九六五年頃から妊婦体操、

心拍数は毎分140以内に

一九七七年から妊婦水泳が取り入れられ、最近では運動量の大きいエアロビクス（マタニティ・ビクス）なども指導されるようになってきています。妊婦がスポーツを行う効用は妊娠中に起こるマイナートラブル（むくみ・しびれ・腰痛）の軽減と安産傾向（理想的な体重の保持・分娩時間の短縮）への期待などがあげられます。

妊婦に適した運動としては、母・児に安全でしかも長続きするものであって、しかも全身運動、有酸素運動でなければなりません。具体的には冒頭にあげたような運動とか、妊娠前から行っていた運動が良いと言えます。逆に妊婦にとって適さない運動としては、勝負や記録を競うスポーツ、団体競技、瞬発力を必要とするスポーツなどがあ

げられます。

安全な運動量の目安としては、運動前・運動中・運動終了後に脈拍を数えて心拍数が毎分百四十を超えないように心がける必要があります。疾病のある妊婦（心臓病・血液の異常など）や流・早産の徴候のある妊婦では、お腹の中には大切なもう一つの生命体Ⅱ赤ちゃんがいるという特殊な環境下にありますの

で安全性には十分配慮して、専門医に相談し、指示に従ってください。



お問い合わせは、苦小牧市医師会
電話 33-4720へ