

座長／早稲田大学スポーツ科学学術院／金岡恒治
／豊橋まちなかウィメンズヘルスクリニック／宮本由記

本シンポジウムでは、妊娠期および産後の女性における運動・スポーツ実施のメリットとリスク、ならびに支援・研究の現状について、各分野の専門家から報告が行われた。

国立スポーツ科学センターの能瀬さやか氏（産婦人科医師）からは、妊娠期のスポーツ活動に関するガイドラインが海外各国で整備され、その安全性と有効性が認知されていること、本邦においても日本臨床スポーツ医学会により“妊婦のスポーツを含む身体活動の安全管理基準と妊娠中の身体活動実施のすすめ（案）”を作成中であることが紹介された。一方でアスリート妊婦を対象とした指針は少なく、そのサポート対策を議論していく必要性が示された。

広尾レディースの宗田聡氏（産婦人科医師）からは、妊娠期の運動が妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、便秘、腰痛などの母体合併症の予防・軽減に寄与する可能性に加え、児の神経発達にポジティブな効果をもたらすことが報告された。また筑波大学の目崎氏と共同で実施した妊婦への運動負荷試験において、運動中に一時的な胎児の心拍数上昇を認めたことが紹介された。

早稲田大学の森戸剛史氏（理学療法士）からは、スポーツ庁の委託事業として実施された妊娠期・産後女性の腰痛・骨盤帯痛に対する病態評価結果と運動療法の介入効果について紹介され、妊産婦には仙腸関節障害や筋膜性腰痛が多いこと、運動介入によって疼痛軽減に効果が認められたことが報告された。またMRIを用いた呼吸と腹筋活動による内臓器の移動量計測研究において、内臓移動量が大きいものほど身体機能が高いことが示され、身体機能が高いほど出産時の腹圧発揮に有利に働く可能性が示された。

フィジオセンターの磯あすか氏（理学療法士）からは妊娠・出産後の骨盤臓器脱や失禁などの骨盤底機能障害がアスリートにおいても競技復帰の妨げになることが紹介され、骨盤底機能を改善させるトレーニングやコンディショニングの必要性が述べられた。また未経産婦のアスリートにおいても高負荷の競技においては腹圧性尿失禁の事例を経験しており腹圧上昇に耐えられる骨盤底機能獲得が示唆された。

株式会社WISの平井晴子氏（JSPO-AT）は女性アスリートをサポートした知見を活かして、一般の妊産婦に対して産婦人科医の許可を得つつ運動を指導する活動を行い、地域の母子相談室において助産師と連携した産後コンディショニングクラスを運営している。その活動の中で、出産後のスムーズな体力回復などのポジティブな反応を経験し、今後は妊産婦が安全に運動できる環境整備が重要であることが示された。

各シンポジストの発表後のディスカッションでは活発な討議が行われ、以下のような問題点および課題が示された。骨盤底筋機能をはじめとした身体機能の向上は、周産期女性における健康問題の解決のみならず、児の発育発達にも有利に働く可能性が示唆された。また、妊産婦が運動・スポーツを行う際の運動強度や頻度の設定についてはエビデンスが確立されておらず、現状では安全性を優先した基準が採用されていることが確認された。さらに妊産婦を含む女性のスポーツ参加には依然として社会的制約が存在しており、産婦人科医療の現場においても安全性重視の観点から、運動・スポーツの有する利点や妊産婦自身による主体的な選択については十分に議論されていない現状が共有された。

妊娠・出産は生命の根源的な活動であり、自然の摂理にしたがうことは当然であるが、妊婦の身体的機能にはスポーツ活動と同様に個別性が存在する。その身体機能を適切に評価・改善することにより、より安全で円滑な出産や育児を含めた産後ライフパフォーマンスの向上が期待される。そのため妊娠・出産もスポーツ活動と同様に捉えるという視点のもと、妊婦の身体機能改善対策を開発・普及させていくことは、妊産婦の福祉向上のみならず、本邦が直面する少子化問題への対応にも寄与する可能性がある。