

AMCoR

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

旭川医科大学研究フォーラム (2016.3) 16:28.

平成25・26年度「独創性のある生命科学研究」個別研究課題 15) 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

15) 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、海外からは低出生体重児や早産の割合が少ない¹⁾ことや、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²⁾との報告があるが、国内からはそのような報告は認められていない。そこで今回、環境省の「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)という出生コホート研究の北海道ユニットセンター(UC)において、マタニティヨガ実践妊婦の割合を調査し、エコチル全体調査で得られる周産期結果とデータを連結させ、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った。

【方法】

本研究は「エコチル調査」北海道UCの独自追加調査として、北海道UC参加者を対象に、その出産後に、マタニティヨガ実践に関する自記式質問票調査を実施した。なお質問票において、他の代替医療(ラマーズ法、ソフロロジー法、アロマセラピー、マタニティスイミング、マタニティピクス、マッサージ、鍼灸、気功、太極拳、瞑想、催眠療法、自律訓練法のいずれか)の実践、ストレス処理能力³⁾(SOC-3; Sense of Coherence, 3-21の値を示し、高いほどストレス処理能力が高い)、主観的幸福度(0-10の値を示し、高いほど主観的幸福感が高い)についても調査を行った。

【結果】

調査は平成24年3月21日から平成27年7月7日まで行われた。エコチル調査北海道UC参加者8,362名の内、死産や流産、研究脱落その他の理由で調査が行われなかったものを除く7,571名に質問票を配布し、5,470名より回答を得た(回答率72.2%)。

5,470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、3,850名(70.4%)が「あった」と回答した。マタニティヨガを実践していたのは1,137名(20.8%)で、その学習方法は685名(60.2%)が指導者に習い、446名(39.2%)が本・DVD等で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12.9±7.8週間、2.2±1.8回/週、54.7±29.8分で、実践内容として身体運動、呼吸法、瞑想を行った者は、1,110名(97.6%)、952名(83.7%)、468名(41.2%)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411名(36.1%)、621名(54.6%)、94名(8.3%)であった。

また12種類の代替医療のいずれかを実践していた者は、1,289名(23.6%)に認められ、その上位3項目はソフロロジー法468名(8.6%)、マッサージ354名(6.5%)、アロマセラピー301名(5.5%)であった。SOC-3の平均値は、16.0±2.9であり、また主観的幸福度の平均値は、8.8±1.3であった。

【考察】

マタニティヨガ実践者は20.8%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。エコチル調査における周産期データの全固定が2015年末予定であり、周産期予後と連結させた解析を2016年度中に実施し、マタニティヨガ実践による周産期予後への影響を今後解析していく。

【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), 333-340 (2012)
- 3) Togari T: Development of a short version of the sense of coherence scale for population survey. *J Epidemiol Community Health*.61: 921-922 (2007)