

◎原 著

岡山大学医学部附属病院三朝分院における妊婦水泳

第一報 妊婦水泳に関する妊婦の認識について

奥田 博之, 須賀 清博, 坂田 句子
吉田佐知江, 御船 政明, 谷崎 勝朗

岡山大学医学部附属病院三朝分院

要旨：妊婦のスポーツに対する考え方は近年まで比較的消極的であったが、最近マスコミに取り上げられるようになり、妊婦水泳・エアロビクスダンス等は全国的にもかなり普及していると思われる。今回外来通院患者を対象に妊婦水泳に関するアンケート調査を行った結果、大多数のものが関心を持ち、また実施希望を持っていることが判明したのでその概要を報告する。

キーワード：妊婦水泳

Maternity swimming

1. はじめに

1978年、室岡氏によりその有効性が医学的に報告されて以来10年を経た今日、スポーツ施設、特に私設屋内プールの普及に伴って、妊婦水泳も全国的に普及してきている。しかし現状では、妊婦水泳はプール経営に医師側の患者サービスが上乘せされた状態での普及が主体となっている感が強く、医師の側からの積極的導入というよりはむしろ希望を募った上で医学的問題の生じないように極力安全な妊婦を選択してこれを行うという消極的な姿勢で行われていることが多い。このような現況を踏まえて今後妊婦水泳に対して産婦人科医や助産婦の積極的な関与はどのようにあるべきなのかをよく検討しておく必要がある。幸い岡山大学医学部附属病院三朝分院においては病院内に温泉プール設備を有しており、医師・助産婦・リハビリスタッフ等が直接その指導・管理を行いながら妊婦水泳を実施できるという最大の利点があることから妊婦水泳を医療サイドからより積極的な姿勢で今後の妊婦管理に導入すべくその実施に至ったが、その際妊婦の認識度を知ることが必要と考え三朝分院産婦人科外来通院中の

妊婦25名（無作為に抽出）を対象にアンケート調査を行った。

2. 方 法

下記の事項につき手記にて回答を得た。

1. 妊婦水泳に関心がありますか？
2. 妊婦水泳をしてみたいと思いますか？
3. 妊婦水泳は妊娠・分娩を正常化するのに役にたつと思いますか？
4. 妊婦水泳をするならどこでしたいですか？
5. 妊婦水泳をするならいつの時間帯がいいですか？
6. 妊婦水泳についてどこから情報を得ましたか？
7. 妊婦水泳以外にもしてみたいこと。して欲しいことがありますか？
8. 妊婦水泳の指導は誰にしてもらいたいですか？
9. 妊婦水泳について不安がありますか？
10. あなたは普段から水泳をしていますか？
11. あなたは運動をするのが好きですか？

3. 結 果

1. 関心ありと答えた妊婦は21名（84%）、一方なしと答えた妊婦はわずか4名（16%）であり関

心度の高さを窺わせた。

2. ぜひしてみたいと答えた妊婦が8名(32%)、どちらかといえばしてみたいと答えた妊婦が14名(56%)、どちらかといえばしたくないと答えた妊婦が2名(8%)、したくないと答えた妊婦が1名(4%)、結果として88%もの妊婦がしてみたいと思っていることがわかった。してみたいと答えた動機としては安産になる(お産が楽である)が最も多く、ついで運動不足の解消、話題になっているからという順であった。一方したくないと答えた理由としては、恥ずかしい、水泳が苦手というものであった。

3. 妊婦水泳が妊娠・分娩正常化に役立つと答えた妊婦が14名(56%)、役立たないと答えた妊婦が0名、わからないと答えた妊婦が11名(44%)であり役立つと思っている妊婦の方が多かったがどう役立つかについては、体力増強という曖昧な答えが最も多く妊婦水泳に関し十分な知識を持っているといえないものがほとんどであった。

4. アンケートでは1名を除いてすべて、病院内プールでの実施を希望していた。その理由として安心である(何かあってもすぐ診てもらえる)が最も多く、ついで家から近いからというものであり、人目につかないからというものもあった。一方屋外プールを希望した1名は当院看護婦でありその理由として、広々と泳ぎたいとしていた。確かに泳ぎの得意なものにとっては長径10メートル前後の院内プールでは不満が出ることは仕方のないことと思われたため、当院では昭和63年1月に院内プールの拡張を実施しこの種の不満は幾分解消したと思われる。

5. 実施時間の希望については、平日昼間が最も多く10名(40%)、祝祭日昼間が9名(36%)、平日夜間が1名(4%)、残りは不明5名(20%)であった。希望曜日は特に一定していなかったが全体として昼間の希望が多く、その理由として全ての妊婦が時間的制約を挙げていた。

6. 情報源については、雑誌・テレビ・ラジオがほとんどであり実際にいる人から聞いたという妊婦は1名もいなかった。妊婦水泳がそう普及していない現状(鳥取でも1私設のみで実施)では

仕方のないことと思われた。

7. 妊婦水泳以外の希望については、ラマーズ法が6名(24%)、医師による母親学級・両親学級が各々6名(24%)、無痛分娩が3名(12%)、エアロビクスダンスが2名(8%)であり、妊婦は多種の希望を持っていることに驚いたが今後はこういった希望も取り入れていく必要があると痛感した。ちなみに水中出産もアンケートをとったが希望は1名もいなかった。

8. 妊婦水泳の指導は、医師+助産婦にしてもらいたいと答えた妊婦が最も多く、12名(48%)、ついで専属の水泳指導員の希望が6名(24%)であった。

9. 妊婦水泳に関し不安がないと答えた妊婦が9名(36%)、あると答えた妊婦が7名(28%)、わからないと答えた妊婦が6名(24%)でありかなりの数の妊婦が不安を持っている結果が出たがその理由としては、妊婦水泳の内容がよくわからないというものであり、実際参加すれば不安はなくなると思えた。

10. 普段から水泳をいつもしていると答えた妊婦は0名、ときどきしていると答えた妊婦が4名(16%)、していないと答えた妊婦が20名(80%)であった。ときどきしていると答えた妊婦のうち2名は妊婦水泳をぜひしてみたいと答えており、していないと答えた妊婦に比べ妊婦水泳に対し積極的な姿勢を示した。

11. 運動するのが好きと答えた妊婦は17名(68%)、どちらともいえないと答えた妊婦は4名(16%)、嫌いだと答えた妊婦は2名(8%)であった。ただ嫌いだと答えた妊婦2名とも妊婦水泳をしてみたいと答えていた。

〈まとめ〉

以上アンケート結果をまとめると以下のようになる。

1. 80%以上の妊婦が妊婦水泳に対し、関心・希望を持っておりその声に答えることは患者サービスの意味からも必要と思われる。

2. 妊婦は妊婦水泳に対し十分な知識を持っておらず、また知識を望んでおり、妊婦水泳啓蒙の必

要性を感じた。

3. 妊婦水泳以外にも妊婦は多くのことを望んでおり、今後検診に組み合わせていくことが必要と思われた。

4. 実際実施する際の希望条件はこちらが予定している条件（医師と助産婦により病院内プールで昼間行うというもの）と一致していた。

4. 考 察

一般に妊婦スポーツ（妊婦水泳）が行われている生活環境は都市型であり、そのような意味では三朝分院に通院している患者層の生活環境と異なっている可能性がある。しかし本アンケート調査の結果は大多数の妊婦が妊婦水泳に積極的参加を望んでおり、妊婦の妊娠・分娩に対する積極的な姿勢には、都市型・地方型の別はないことが判明した。ところでアンケート調査では妊婦水泳に関し約3割（28%）の妊婦が不安を示し、約半数（48%）の妊婦が医師による指導を望んでいること、また病院内プールでの実施希望が多い最大の理由に何かあっても安心であるからと答えている点などから考えて、現段階では妊婦の意識としては、妊婦水泳に積極的参加を望む一方、その参加は個人の責任において泳ぐというよりはむしろ医療サイドからのより積極的な働きかけを望んでいるという比較的消極的なものであろうことが推察される。また同時にこのことはマスコミに流されない真の意味での妊婦水泳に対する医療サイドからの啓蒙が必要であることを示している。ところで妊娠・分娩に関する妊婦水泳の効用に関しては過去いくつかの報告があり、室岡によれば、分娩時間の短縮、SFD児の減少と同時に、帝王切開率の減少、妊娠時の各種不定自覚症状（いわゆるMinor Disturbance）の改善がみられるとしている¹⁾、岸田は妊娠中毒証予防の可能性を示している²⁾。これら妊婦水泳の有益性に関し、報告者により多少の相違はあるが、妊婦水泳が妊娠中期から分娩までの管理に大変有益であるという点や、これを安全に行うためには一定の条件を守る必要があり、この条件に関しては、室岡が提示した条件（表1）¹⁾を基本的に用いるという点では

表1：妊婦水泳を実施してよい条件

-
1. 妊娠手帳に注意事項の記載していない正常経過をとる妊婦
 2. たびたび腹緊、子宮収縮を感じないもの
 3. 子宮口の閉じているもの
 4. 流早死産既往の少ないもの
 5. 妊娠5～8月（医師の監視があれば予定日超過まで含む）
 6. 帯下にトリコモナス・カンジダなどのないもの
 7. 水温・室温とも30±1℃
 8. 午前10時～午後2時の間
 9. 水泳は1時間以内
 10. 妊娠末期は平泳ぎ・あおむけ平泳ぎ・かえる泳ぎを禁止
 11. 必ず友人・家人の付き添えを必要とする
 12. 緊急時病院との連絡、交通関係の準備がなされていること
 13. 自宅からプールまで1時間以内のこと
-

これまでの報告に関して全ての意見が一致している。そして現在一般に行われている妊婦水泳は、室岡が提示した安全性に関する条件を産科医が査定しこれに合致した妊婦に許可を与える形式で行われているのであるが、この場合あくまで妊婦が自発的に妊婦水泳を希望するという大前提が存在することもいかなめない事実である。ところで今回のアンケート調査にも認められているが妊婦の中にはスポーツが苦手で、まして水泳などは極力したくないという妊婦も存在している。ところがこのような妊婦ほど我々産科医からすると体型的或は精神的にその妊娠・分娩の管理に際し通常以上のより積極的な医療側の関与が必要となるタイプの妊婦が多いと思われる。このような妊婦にこそ妊婦水泳の有益性をよく説明した上で、自身がより積極的な姿勢で実際に体験し、これを修得する課程において、妊娠・分娩に立ち向かう自信を持たせることが必要と思われる。伊集院³⁾は、妊婦水泳に参加する妊婦は本来外向的で神経症的傾向も少なく、またそういった性格が水泳を行うことにより有意に顕著となったことから、本来の明るい性格と水泳を行った自信がよりよい心理的背景と

なって楽な分娩という結果を生み出すことを報告しており、妊婦水泳においては“自分で生む”という自覚や、自身が自らよい赤ちゃんを生むために努力したという自信を養うことは非常に重要な課題であろう。またアンケート調査では妊婦水泳以外にも妊婦は多くのことを望んでおり、妊婦水泳に固執することなくそれぞれの妊婦に応じた教育の場を提供することも大切であり、適宜個人に合わせた最適のメニューを選択することも必要と思われる。

5. 追 補

当院プールでの妊婦水泳実施にあたり、衛生基準・放射線被曝の影響等を考慮にいれる必要があると思われたため、当院検査室に依頼し、病院内プール水中の大腸菌集落・水中ラドン濃度を測定してもらった。結果として大腸菌集落はプール使用前で陰性であり、これは厚生省通達の遊泳プール衛生基準⁴⁾を満たしていた。また液体シンチレーションカウンターを用いて測定したプール水中ラドン含有量は 138.64 Bq/l であり、以前の報告 (137~224 Bq/l の範囲)⁵⁾と同様の結果が得られた。この結果については、過去当科における分娩において特に奇形率が高いという事実を認めないことや、古元らの報告⁵⁾から考えて、ラドン温泉による胎児への影響は考慮しないでよいと考える。

6. 総 括

以上を踏まえて当科では現在、妊婦水泳実施を数人の単位から開始しているが現在まで何のトラブルもなく好評を博している。妊娠・分娩・胎児・新生児への妊婦水泳の影響、並びに妊婦水泳に関わる医師・助産婦の有り方等は今後も検討を加えていく予定である。

参考文献

1. 室岡 一：妊婦水泳の産科的検討，産婦人科の実際，29：743-750，1980.
2. 岸田淳子：妊婦水泳は妊娠中毒症の発症を予防しうるか，母性衛生雑誌，26：620-621，

1985.

3. 伊集院：水泳に取り組む妊婦の本来持っている性格と心理的背景，日本産婦人科学会雑誌，40：269，1988.
4. 厚生省生活衛生局：遊泳プールの衛生基準について，衛企 56号，1986.
5. 古元嘉昭：三朝温泉長期入浴者の末梢血染色体に及ぼす影響，環境病態研報告，57：9-11，1986.

Maternal swimming at Misasa Hospital Of Okayama University Medical School

First report. Recognition of the pregnant women to maternity swimming

Hiroyuki Okuda, Kiyohiro Suga, Junko Sakata, Sachie Yosida, Masaaki Mifune, and Yoshiro Tanizaki, Misasa Hospital, Okayama University Medical School

The sports have been contraindication for pregnant women till recent years. Since Dr. Murooka reported the safety and the effectiveness of maternity swimming in 1978, maternity swimming have been taken up and fashionarised by mass media. And then maternity swimming becomes popular in our all over the country. Now we made inquiries about maternity swimming to 25 pregnant women in our outpatients clinic. (Results)

1. Eightyfour percent of them were interested in maternity swimming.
2. Eightyeight percent of them wanted to swim.
3. Most of them had little knowledge about tocolological effectiveness of maternity swimming. (Conclusion)

It is nessesary that the enlightenment and the active management of maternity swimming by obstetricians.