



妊娠中および産後の女性版



推奨値とその具体例

- 個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む。無理のない範囲で身体を動かすよう心掛ける。
- 禁忌のない妊娠中および産後の女性には、強度が3メッツ以上6メッツ未満の身体活動を週7.5メッツ・時以上行うことを推奨する。具体的には、歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を1日20分以上行うことを推奨する（1日約4,000歩以上に相当）。
 - ✓上記の強度、推奨値に満たなくとも、少しでも身体活動を行うことを推奨する。
 - ✓無理がなければ、週15メッツ・時以上（1日40分以上、約6,000歩以上に相当）の身体活動を行うことで、さらなる健康増進効果が期待できる。
- 座位行動（座りっぱなし）の時間が長くなりすぎないように注意する（立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないよう、少しでも身体を動かす）。

1 推奨値と具体例の説明

- 身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動のことです。身体活動は、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う「生活活動」と、健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に実施される「運動」の2種類に分類されます。
- メッツとは、身体活動の強度を表し、安静座位時を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標です。歩行の強度は、3メッツに相当します。メッツ・時とは、メッツに身体活動時間を感じた活動量の単位です。

- 3メッツ以上の身体活動・運動として、例えば毎日20分歩けば、ほぼ週7.5メッツ・時に相当します。20分の歩行は約2,000歩に相当します。また、3メッツ未満の（家事などの）生活活動は1日約2,000歩に相当します。このため、1日の合計は約4,000歩となります。
- 座位行動とは、座位や臥位の状態で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての覚醒中の行動で、例えば、デスクワークをすることや、座ったり寝ころんだ状態でテレビやスマートフォンを見ることなどがあります。

2 科学的根拠

- 世界保健機関（WHO）によれば、妊娠中および産後の身体活動により、子癪前症、妊娠高血圧症、妊娠糖尿病、妊娠中の過剰な体重増加、分娩合併症、産後うつ、新生児合併症などのリスク低下といった母体と胎児の健康上の利益がもたらされます。妊娠中の身体活動による出生体重への悪影響や死産のリスクの増加はないと報告されています¹⁾。
- 日本の産婦人科診療ガイドラインによれば、妊娠中は転倒や落下、接触の危険性があり、競技的性格の強いスポーツや、仰臥位あるいは不動のまま立位を保持する姿勢は避けることが望ましいが、妊娠中の有酸素運動は有益であるとされています²⁾。
- 米国産科婦人科学会³⁾によれば、妊娠中に行う有酸素運動

について、妊娠していない時と同様に過度とならないことが重要です。Talk Test（運動中に負担を感じることなく会話ができる状態を保つ）は日常的に簡便に用いることができる指標とされています。

- カナダのガイドライン⁴⁾によれば、妊娠中に行う運動時の適切な心拍数の範囲として、20歳未満：140～155拍/分、20～29歳：135～150拍/分、30～39歳：130～145拍/分、40歳以上：125～140拍/分が推奨されています。
- オーストラリアのガイドライン⁵⁾では、妊娠前、妊娠中、および出産後にも、成人向けの身体活動および座位行動ガイドラインを満たすように奨められています。

【参考文献】

- 1) World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 2020.
- 2) 日本産科婦人科学会／日本産婦人科医会. 産婦人科診療ガイドライン－産科編2023. 2023.
- 3) ACOG Committee Opinion. Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. Obstet Gynecol. 2020;135(4):e178-e188.

4) Mottola MF, Davenport MH, Ruchat SM, et al. 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. Br J Sports Med. 2018;52(21):1339-1346.

5) Brown WJ, Hayman M, Haakstad LAH, et al. Australian guidelines for physical activity in pregnancy and postpartum. J Sci Med Sport. 2022;25(6):511-519.

3 現状

- 日本の妊婦83,733人を対象としたエコチル調査⁶⁾によれば、3メツツ以上の身体活動が週150分（1日約4,000歩）以上を満たす人の割合は28.1%であり、7割以上の妊婦が1日4,000歩未満であると推定されます。国民健康・栄養調査⁷⁾によれば、20歳以上の女性の歩数は5,832±3,863歩/日ですので、妊婦の身体活動レベルはかなり低いのが現状です。

4 取り組むべきことは何か

- 前述のエコチル調査⁶⁾の分析によれば、妊娠中の座りがちな行動に関連する要因として、妊娠前にテレビを見たりビデオゲームをしたりする時間が長かったことが含まれていました。また、座りがちな行動に対する保護因子として、妊娠前に3メツツ以上の身体活動を週150分以上行っていることが挙げられました。このことから、妊娠前から身体活動を増やし、座位時間を短くすることの習慣化が重要と

- 座位時間については、前述のエコチル調査⁶⁾によれば、1日8時間以上の人々の割合は25.5%であり、この数値は平成25年の国民健康・栄養調査⁸⁾において、座位時間が1日8時間以上であった人の割合が33%であったことと比較し、大きな数字ではありません。しかし、座位時間の平均値は、妊娠前の5.4時間/日から妊娠中の5.9時間/日に増加しており、妊娠に伴う座位時間の延長に注意が必要です。

考えられます。

- WHO¹⁾によれば、禁忌のないすべての妊娠中および産後の女性に対して、定期的な身体活動が推奨されます。少なくとも週150分の3メツツ以上6メツツ未満の有酸素性身体活動を行うことで、健康効果が期待できます。様々な有酸素性身体活動や筋肉を鍛える身体活動を取り入れ、軽いストレッチを加えることも効果的です。

座位行動⁹⁾



5 よくある疑問と回答 (Q&A)

Q. 身体活動は妊娠何週目まで実施してよいですか？

- A. 妊娠の経過が順調であれば、出産直前まで3メツツ（歩行）程度の身体活動を続けても問題ありません。ただし、時期や体調に合わせて無理のない範囲で実施しましょう。

Q. 妊娠に伴う身体の変化で身体を動かすことが辛いときは安静にしてよいですか？

- A. 不調なときは休息をすすめますが、妊娠の作用で血液が固まりやすくなっているため、安静状態が続くと、血栓症（いわゆるエコノミー症候群）を引き起こす可能性があります。長時間の同一体位は避け、体調に負担のない範囲で座って実施ができる運動（下肢を動かす、ストレッチなど）を短時間でもよいので取り入れてみましょう。

わゆるエコノミー症候群）を引き起こす可能性があります。長時間の同一体位は避け、体調に負担のない範囲で座って実施ができる運動（下肢を動かす、ストレッチなど）を短時間でもよいので取り入れてみましょう。

Q. 妊娠中に手軽にできる身体活動は何ですか？

- A. 会話ができる程度の強度で、近所やショッピングモールを散策するのが比較的手軽な身体活動です。1日20分を目安に取り組んでみてください。

【参考文献】

- 6) Nagai M, Tsuchida A, Matsumura K, et al. Factors related to sedentary behavior of pregnant women during the second/third trimester: prospective results from the large-scale Japan Environment and Children's Study. BMC Public Health. 2024;24(1):3182.

7) 厚生労働省. 令和元年国民健康・栄養調査報告.

8) 厚生労働省. 平成25年国民健康・栄養調査報告.

9) WHO, World Health Organization. 「WHO身体活動および座位行動に関するガイドライン」日本語版. 2020.
https://www.nibn.go.jp/eiken/info/pdf/WHO_undo_guideline2020.pdf