



案ずるより産むがやすし

中国中央病院
産婦人科病棟
2019年4月号
Vol・252

新年度が始まりました。朝晩はまだ肌寒い日もありますが徐々に暖かくなりました。
体調の良い日には外出など気分転換に体を動かしてはいかがでしょうか。
今月は「**妊娠中の運動**」についてのお話です。



妊娠中の運動はしてもいいの？しないといけないの？

特に初めて妊娠した方にとって、妊娠中運動はしてもいいのかと不安に思う方もおられるかもしれません。しかし、日常生活の中で1日どれくらい動いているか考えてみると、昔に比べエネルギーを消費していません。昔は、質素な食生活に加え家事労働も今よりも動くことで、エネルギーを消費し必要な体力をつけていましたし、体が柔軟な方が多かったようです。そのため、現在は意識して動く時間を作り、お産に向けて体づくりをしなければなりません。

妊娠経過が順調な方は、妊娠中期、いわゆる安定期になったら日々の生活の中に運動を取り入れましょう。

※ただし、以下のような方は中止しましょう

医師より安静にするよう指示のある方（出血がある、血圧が高いなど）

正期産よりも前におなかが頻繁に硬くなる方

上の子の世話などで疲労がたまっている方

その他、体調に不安がある方、朝起きても足のむくみが取れない方など心配な症状があれば医師や外来相談室などで相談して下さい



※運動のメリットとデメリット



メリット 安産傾向（過剰な体重増加の予防、妊娠中の体力の維持、体を柔軟にするなど）
気分転換、ストレス解消、出産への自信など

デメリット 流産のおそれ、疲労、けがなど

どんな運動が良いでしょうか？

仕事や家事、子育て中の方は、わざわざ運動のための時間を割くよりも、日々の生活の中でエネルギーを消費するよう動くことがおすすめです。

- 例) ・エレベーターを使用せず階段を使う ・買い物に出来るだけ歩いて行く
- ・洗濯を干したり掃除をするなどの際大きく体を動かしたり、スクワットしながら行う



ウォーキングをする際は、お産のしおり p 7 参考に、少し速足で大きく手足を動かして行い、慣れたら距離も伸ばしていきましょう。お産のしおり p 11～p 13のマタニティエクササイズも参考にしてみましょう。雨の日や花粉症のある方等は室内でしっかり体を動かすと良いでしょう。

体調に注意し無理をせず頑張り過ぎないことも大切です。これからの季節、日中暑いときなどは体温上昇にも注意し、水分補給も忘れないようにしましょう。

おなかの赤ちゃんとともに、妊娠中であることを意識して運動しましょう。

母親学級のお知らせ

<前期> 4月3日 5月15日
4月3日は第1会議室で行います
5月15日は祝日のため第3水曜日に
変更になっています

<後期> 4月10、24日 5月8日、22日
場所：講堂 時間：13:30～16:00

<母親学級の予約について>

外来妊婦相談室に予約ノートを置いてあります。
当日参加も可能です。



編集担当：平田