

妊婦の日常生活における身体活動の体験

関 まりか (千葉大学大学院看護学研究科博士後期課程)
 森 恵 美 (千葉大学大学院看護学研究科)
 岩 田 裕 子 (千葉大学大学院看護学研究科)

妊婦は妊娠を機に身体活動を減少させる傾向にある。妊婦が身体活動をどのように捉え、どのような身体活動を行っているのか、妊婦の日常生活における身体活動の体験を明らかにし、妊婦の身体活動に関する看護の方向性を考察することを目的とした。研究協力施設2か所で便宜的サンプリングにて、正常経過を辿る妊娠末期の単胎妊婦を研究参加者として募った。宗像の保健行動シーソーモデルを参考にした概念枠組に基づき、面接ガイドを用いた半構造化面接法にてデータ収集を行い、質的帰納的に分析した。その結果、研究参加者は23名(初産婦14名、経産婦9名)で、そのうち適切な身体活動を実施していた妊婦は13名であった。妊婦の日常生活における身体活動の体験は、6テーマ【妊婦である自身の健康や出産時の体力向上のための積極的な活動】、【身体的負荷を感じながらの生活活動の継続】、【周囲の人の影響による活動量の増加と減少】、【産前休業後の空き時間における活動量の増加と減少】、【身体活動を妨げるマイナートラブル出現による活動量の減少】、【流早産の懸念や増大した腹部の動作制限による活動量の自己規制】が導かれた。

妊婦の身体活動に関する看護の方向性として、身体的アセスメントに加え、本研究で示された6テーマの視点を基に心理・社会的アセスメントを行い、個々の妊婦に応じて動機を強化し負担を軽減させることで、適切な身体活動の実施に繋がると考える。

KEY WORDS : experiences, physical activity, pregnant women

I. はじめに

2020年、世界保健機関¹⁾は身体活動・座位行動ガイドラインにて、身体活動禁忌に属さない全ての妊婦は、非妊婦と同様に、週150分以上の中強度有酸素性身体活動を行うことを強く推奨するとし、全世界の妊婦に対し初めてのエビデンスに基づいた具体的な推奨事項を発表した。厚生労働省²⁾は、身体活動を、運動だけでなく、労働、家事、通勤等の生活活動を含めた、安静時以外の全ての活動であると定義している。中強度の身体活動³⁾とは、活動中に会話しながら心拍数や呼吸数が増加する程度の強度の活動を指し、例として、普通歩行、そうじをする、自転車に乗る、子どもと遊ぶことがあり²⁾、中強度の身体活動は、生活活動においても多様に存在する。このことから、身体活動は、運動だけでなく生活活動も含めて着目する必要がある。妊婦が適切な身体活動を行うことにより、妊娠中の過剰な体重増加を抑制し、妊娠合併症や器械分娩、低出生体重児、うつ病など母児羅病の発症リスクを低下させ、マイナートラブルが軽減する

といった、身体的にも精神的にも様々な効果があり⁴⁻⁸⁾、身体活動禁忌に属さない全ての妊婦にとって身体活動は有益であることが明らかである。しかし、実際は多くの妊婦が、中強度の身体活動を週150分以上行えておらず、加えて、妊娠を機に身体活動を減少させる傾向にあることが示されている⁹⁾。また、先述した科学的な知識を有する医療職者は少なく、エビデンスに基づく、その妊婦に適した支援がなされていないことが示されている¹⁰⁻¹²⁾。日本産科婦人科学会は、妊娠期の適度な運動は健康維持・増進に寄与する¹³⁾、と運動に限局しており、生活活動も含めた身体活動を妊婦に促す具体的な方策は未だ明らかになっていない。妊婦の身体活動を促す支援方法を確立するためにはまず、妊婦が身体活動をどのように捉え、どのような身体活動を行っているか、現状を明らかにし、妊婦の身体活動に関する看護の方向性を見出す必要があると考えた。

保健行動シーソーモデルを提唱した宗像¹⁴⁾は、保健行動を、健康の保持・増進を目的とした行動と定義し、保健行動の多くは単一の動機によって決まるものではなく、身体的、心理的、経済的といった様々な側面の、行動を促進する要因(動機)と行動を妨げようとする要因

(負担)の力関係の中で決まると述べている。先述の通り、妊婦が適切な身体活動を行うことにより、周産期における健康維持・増進に繋がることから、妊婦が周産期の健康維持・増進を目指して行う身体活動を、保健行動の一種と捉え、宗像の保健行動シーソーモデルは、妊婦の身体活動に適用可能であると考えた。宗像¹⁴⁾のモデルに準じて、妊婦は動機と負担の兼ね合いによって身体活動を実行していると考え、本研究の概念枠組(図1)を作成した。

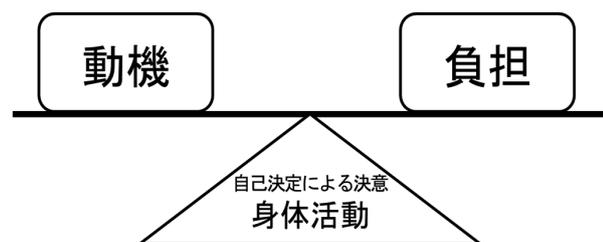


図1 妊婦の日常生活における身体活動の体験の概念枠組

II. 研究目的

妊婦が身体活動をどのように捉え、その結果どのような身体活動を行っているのか、妊婦の日常生活における身体活動の体験を明らかにし、妊婦の身体活動に関する看護の方向性を考察する。

III. 用語の定義

「妊婦の日常生活における身体活動の体験」の中心的概念は生活活動(仕事や家事、通勤等)と運動からなる身体活動とし、身体活動実施にかかわる動機や負担を含めたものと定義した。

IV. 研究方法

1. データ収集期間と研究デザイン

2019年4月～8月の期間にデータ収集を行い、質的記述的研究方法を用いた。

2. 研究参加者

関東地方にある総合病院と産婦人科診療所の2施設において、看護管理者等から以下の3つの包含基準を全て満たす者の紹介を受け、研究依頼を行った。①妊娠28週以降の単胎妊娠で、正常な経過を辿っている20歳以上の妊婦、②日本人で日本語の読み書きができ、日本語でのコミュニケーションに支障がない者、③産婦人科診療ガイドライン¹³⁾に記載されている、運動が禁忌である対象者に該当しない者とした。尚、妊娠28週以降の妊婦としたのは、身体活動量が減少する時期⁹⁾であり、妊娠末期に至るまでの妊娠期間における身体活動の多様なデー

タを収集することができるからであった。

年齢やBMI、妊娠に至る過程、運動習慣の有無等、様々な背景や属性を網羅するため、研究参加者15名の面接が終了した時点で、15名全員の特性を確認し、正常経過を辿る妊婦を包括的に抽出されるよう、その時点で不足していると考えられた35歳以上の高齢妊婦を選択的に抽出した。正常経過を辿る妊婦の適用可能性を高めるために、新たな身体活動のコードが抽出されないことを確認できるまで研究参加者を募った。

3. データ収集内容・方法

研究参加者の基礎的情報、産科学的データは、診療録および母子健康手帳の閲覧により収集した。面接を実施するために必要なデータに絞り、具体的な内容として、年齢、身長、非妊娠時体重、職業、健康状態(基礎疾患の有無)、妊娠歴、不妊治療の有無、妊娠経過、マイナートラブルの状況、出産予定日、面接時の妊娠週数、体重であった。就業状況、家族構成、妊娠前の運動習慣の有無とその詳細、妊娠末期の1日の時間の使い方は、面接前に研究参加者が記載した自記式質問紙より収集した。妊娠末期の1日の時間の使い方は、面接前に研究参加者が記載した自記式質問紙より収集した。研究参加者の中強度の身体活動量は、自記式質問紙の1日の時間の使い方の記入および面接より、健康づくりのための身体活動基準²⁾に基づき、評価した。尚、面接時期が産前休業後の妊婦においては産前休業前後の身体活動について収集した。

面接は、研究協力施設内の個室にて、一人につき一回30～60分程度を個別に実施した。概念枠組に基づいた面接ガイドを作成し、「アンケートにご記入いただいた妊娠中の身体活動について具体的にお聞かせください」等の質問から半構造化面接にてデータを収集した。

4. 分析方法

Graneheimら¹⁵⁾の方法を参考に、面接で得られたデータを分析した。

個別分析では、録音データを書き起こした逐語録から、本研究の概念枠組に従い、1つの体験コードに1つの「身体活動」が含まれるように「身体活動」に対応した「動機」と「負担」をそれぞれ抽出、整理し、これらを含め1つの「日常生活における身体活動の体験」のコードとして簡潔に記述した。

全体分析では、コードを全て集め、身体活動を中心に動機・負担の兼ね合いより、各コードの中に顕在もしくは潜在している、身体活動の捉え方や身体活動の共通の性質を見出し、分類・集約し、サブカテゴリーとした。同様に分析し、カテゴリーとし、次にカテゴリーを精読

し、潜在的な意味内容の本質を導き出し、テーマとした。

分析の全過程において、常に帰納的に検討し、内容に矛盾がないことを確認しながら遂行した。また、データ収集を行った筆頭著者が最初の分析を担当し、全分析過程において母性看護学と質的研究に精通する共同研究者2名と意見が一致するまで討議を行い、分析の真実性の確保に努めた。

5. 倫理的配慮

研究者が、研究の趣旨、研究への参加内容、自由参加・途中辞退の権利等について口頭および書面で伝え同意を確認した。本研究は、千葉大学大学院看護学研究科倫理審査委員会（承認番号30-102）及び研究協力施設の倫理審査委員会の承認を得てから研究を開始した。

V. 結果

1. 研究参加者の概要

研究参加者は23名であり、概要は表1に示した通りである。有職者17名のうち産前休業中の妊婦は10名であった。妊娠前に運動習慣を有した者は2名であったが、共に妊娠診断後に中止しており、妊娠前から運動を継続していた者はいなかった。

表1 研究参加者の概要

		(N=23)
年齢	22~40歳（平均30.3歳）	
面接時期	妊娠29~39週	
初経産	初産	14名
	経産	9名
自然流産既往	あり	6名
不妊治療後の妊娠	あり	4名
非妊娠時BMI ^{1, 2}	低体重	4名
	標準	17名
	肥満	2名
就業状況	有職	17名
妊娠前の運動習慣	あり	2名
中強度の身体活動を週150分以上実施	達成	13名
	未達成	10名

¹BMI: body mass index

²低体重: <18.5, 標準: 18.5~24.9, 肥満: ≥25.0

2. 妊婦の日常生活における身体活動の体験

妊婦の日常生活における身体活動の体験は、227コード、70サブカテゴリ、24カテゴリ、6テーマが導かれた（表2）。以下、テーマ毎にカテゴリを用いて概要を記述し、研究参加者の語りを引用して結果を示す。

尚、《 》はカテゴリ、「 」はコードのもとになった逐語録における研究参加者の語りを示す。

1) 妊婦である自身の健康や出産時の体力向上のための積極的な活動

このテーマは、《流早産の不安を抱きながらも、妊婦は歩いた方が良いと思い、通勤や移動時歩いている》等、5カテゴリから導かれた。妊婦は、身体活動を行うことで流早産に繋がらないかという不安や、妊娠に伴い易疲労感や倦怠感、体の重さを負担として知覚していた。しかし、妊婦は、妊婦健康診査や出産前教室などを介して、妊娠期の過剰な体重増加の抑制や出産に向けた体力向上の必要性を理解し、負担以上に身体を動かしたいという意欲が上回り、短時間でも身体を動かすことを増やそうと、通勤や買い物の移動手段を徒歩に変更したり、妊娠前から行っている家事や仕事において活動量を増やしたりしていた

「一人目最初おりちゃって、どうしておりちゃったのか具体的に分からなかったから、最初何をするにしても、ちょっと怖かったんですね。でも、安定期に入ってから、今のところ順調って言われて、不安がちょっと無くなって。今までちゃんとした運動をしてなかったの、少しは運動した方が良いと思って、毎日歩いて買い物に行き始めた」（ケースA）

2) 身体的負荷を感じながらの生活活動の継続

このテーマは、《疲労やお腹の張りを感じやすくなったが、合間に休息を入れて、徒歩移動や家事、仕事を続ける》等、3カテゴリから導かれた。妊婦は、易疲労感や身体の重さ、腹部緊満感といった妊娠経過に伴う変化を負担として知覚し、身体を動かすことを苦しいと感じていた。しかし、妊婦にとって、徒歩での移動や家事、育児、仕事は妊娠前からの日常生活の一部であり、容易に生活活動を中止できない、もしくは自身がせざるを得ない状況であった。そして、妊婦は妊娠経過に伴う変化に順応するために、生活活動実施の合間に座って休息を取るようになり、短い時間で炊事を終わらせるよう味付け済みの食品を利用したりと、身体の負荷が減るよう独自に仕方を工夫して生活活動を継続していた。

「つわりの時から立っただけで疲れるんですね。でも、歩いた方が良いんだろうなっていうのは、ネットで漠然とした情報として知っていて、今まではベンチに座るまでもなかったんですけど、今では一旦ベンチに座って休みながら、職場まで歩いている」（ケースN）

3) 周囲の人の影響による活動量の増加と減少

このテーマは、夫や出産経験のある女性、医療職者といった周囲の人から、身体活動に対する肯定的もしくは否定的な影響を受けて、妊娠期の身体活動は増加と減少のどちらにも転じることを示している。

表2 妊婦の日常生活における身体活動の体験

テーマ	カテゴリー
妊婦である自身の健康や出産時の体力向上のための積極的な活動	<ul style="list-style-type: none"> ・ 出産には体力が必要であると情報を獲得し、歩行量を増やす目的で積極的に歩いている ・ 流早産の不安を抱きながらも、妊婦は歩いた方が良いと思い、通勤や移動時歩いている ・ 妊婦である自分の健康を考え、家事や仕事において精力的に活動量を増やす ・ 体重を増やし過ぎないように、運動として歩行やヨガをする ・ 運動の効果を実感し、出産に向けて毎日運動を続ける
身体的負荷を感じながらの生活活動の継続	<ul style="list-style-type: none"> ・ 疲労やお腹の張りを感じやすくなったが、合間に休息を入れて、徒歩移動や家事、仕事を続ける ・ 身体の負荷が減るよう自分なりに工夫して家事や育児を続ける ・ 妊娠して身体的に辛いのが、妊娠前から継続してきた活動を変えられず、徒歩通勤や家事、育児を続ける
周囲の人の影響による活動量の増加と減少	<ul style="list-style-type: none"> ・ 夫や実母が共に取り組んでくれるおかげで、散歩や家事を続けられる ・ 医療職者や周囲の人から妊婦ができる運動を勧められ、散歩やヨガを始める ・ 上の子との散歩や延期できない外出をした結果、活動量が増え自身の体力維持に繋がる ・ 家族や出産経験のある友人から無理に身体を動かさない方が良いと誘導される ・ 夫や職場の人が自分の代わりに重い物を持ってくれる ・ 口コミ情報や家族の実体験から、動かない方が良いと思ひ込み、極力身体を動かすことを控える
産前休業後の空き時間における活動量の増加と減少	<ul style="list-style-type: none"> ・ 仕事をしてきた時間が自由時間となり、散歩を始めたり家事を念入りに行ったりする ・ 産前休業前の仕事時間が空白となり、活動より休息に使おうと、テレビを見て過ごす時間を増やす
身体活動を妨げるマイナートラブル出現による活動量の減少	<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊娠経過に伴う疼痛が辛く、散歩や掃除を止める ・ 妊娠してから眠気を感じやすくなり、睡眠時間を増やし、家事や育児の時間を減らす ・ つわりがひどく、家事や運動をすることを止め、自宅で安静に過ごす ・ 妊娠してから疲れやすくなり、運動としての歩行を止める
流早産の懸念や増大した腹部の動作制限による活動量の自己規制	<ul style="list-style-type: none"> ・ 身体を動かすことで流早産に繋がらないか不安を抱き、階段昇降や体操、上の子との外遊び、重い物を持つことを控える ・ 腹部の頻繁な張りによるしんどさや不安から、日常生活のあらゆる場面で身体を動かすことを最小限にする ・ 腹部の増大による身体を動かすことへの嫌悪と転倒への不安により、階段昇降や風呂掃除、子どもとの外遊びを避け、座位時間を増やす ・ 身体が重くなり、一人でやるヨガの効果を実感できず止める

《夫や実母が共に取り組んでくれるおかげで、散歩や家事を続けられる》というように、妊婦が周囲の人から身体活動に対する肯定的な影響を受けて身体活動を増加させていた。

「長時間歩くとお腹が張ったり、疲れも出て、恥骨も痛いけど、両親学級でお産に向けて体力がないと、っていう話もあって、あと、母が毎日歩いて買い物に行ってたから、私も散歩がてらついて行こうかなっていう感じで、毎日歩くようになった」(ケースF)

一方、《家族や出産経験のある友人から無理に身体を動かさない方が良いと誘導される》《口コミ情報や家族の実体験から、動かない方が良いと思ひ込み、極力身体を動かすことを控える》というように、姉や第三者からヨガや1時間未満の散歩は効果が無いという情報を得て、その情報を正しいと信じ身体を動かさない選択をする等、妊婦が周囲の人から身体活動に対する否定的な影響を受けて身体活動を減少させていた。

「ヨガは身体が伸びて気持ち良かったけど、友人からヨガをやると逆子になりやすいって聞いて、大丈夫なのか不安になって、自宅でヨガするのを止めちゃった」(ケースG)

4) 産前休業後の空き時間における活動量の増加と減少

このテーマは、これまで仕事に充てていた時間が産前休業に入ることによって空き時間となり、その時間を身体活動に使おうと考えるか、休息に使おうと考えるか、という価値観の違いにより、身体活動は増加と減少の二極化することを示している。

《仕事をしてきた時間が自由時間となり、散歩を始めたり家事を念入りに行ったりする》と、妊婦はこれまで仕事に充てていた時間が空き、仕事をしてきた時の身体活動量を維持したい、早く産まれてほしいと願ひ、空き時間を身体活動に使おうと、産前休業後に身体活動を積極的に行っていた。

「赤ちゃんがでかすぎるので早く出てきて欲しくて、

2・3日早く産まれた人の話を聞くと、動いてたって言って、動くことで早く産まれるんじゃないかって信じて、産休に入って時間もできたし、毎日散歩することを始めた」(ケースH)

一方で、《産前休業前の仕事時間が空白となり、活動より休息に使おうと、テレビを見て過ごす時間を増やす》と、妊婦は身体が重くしんどい、横になる方が楽であると思い、産前休業後の空き時間を活動より休息に使おうと考え、身体活動を減少させていた。

「仕事してた時は動いてたけど、産休に入ると休みモードになって身体が重くて、ゆっくりする時間を楽しもうと思って、動くのが極端に減って家から出なくなった」(ケースQ)

5) 身体活動を妨げるマイナートラブル出現による活動量の減少

このテーマに含まれた妊婦は、《妊娠してから眠気を感じやすくなり、睡眠時間を増やし、家事や育児の時間を減らす》といった、妊娠に伴う眠気、つわり等のマイナートラブルにより、身体活動実施へのしんどさを感じ、身体を動かそうという動機以上に負担が上回り、家事や育児の頻度や時間を減少させ、歩行量を最小限にしていた。

「妊娠中期ごろから、トイレが近くなり一晩に1回は起きるようになり、帳尻合わせのためか自然と眠くなり、仕事から帰るとまず昼寝をするようになり、夕食作りかけられる時間が減って雑になった」(ケースI)

6) 流早産の懸念や増大した腹部の動作制限による活動量の自己規制

このテーマは、《身体を動かすことで流早産に繋がらないか不安を抱き、階段昇降や体操、上の子との外遊び、重い物を持つことを控える》《腹部の増大による身体を動かすことへの嫌悪と転倒への不安により、階段昇降や風呂掃除、子どもとの外遊びを避け、座位時間を増やした》といった、負担が動機を上回り、妊婦は自らの判断で身体を動かすことを最小限に留めていた。

「ヨガは好きで、通うのは苦ではなかったけれど、流産しないか怖くて、妊娠が分かってからヨガ教室に通うのを止めた」(ケースI)

VI. 考察

1. 妊婦の日常生活における身体活動の体験

妊婦の日常生活における身体活動の体験は、6テーマが見出された。各テーマにおいて、妊婦が身体活動を動機と負担の側面からどのように捉え、その結果どのような身体活動が行われていたかについて考察し、妊婦の身

体活動に関する看護の方向性を検討する。尚、【 】はテーマを示す。

【妊婦である自身の健康や出産時の体力向上のための積極的な活動】は、妊婦が負担を知覚しながらも動機が上回り、妊娠出産期における健康や体力向上のために積極的に身体活動を行っていたことを示している。妊婦は運動よりも休息が妊娠期には重要であると捉え、休息を積極的に行う傾向にあることが報告されているが¹⁶⁾、本研究では、妊婦は、妊娠出産期における健康のために意図的に身体活動を行っていたことが認められた。このことより、妊婦自身の健康や出産時の体力向上のために身体を動かしたいという意欲は、妊婦が身体活動実施の負担を上回る動機として強化しやすいため、看護者は、個々の妊婦にふさわしい適切な身体活動の有用性と安全性を伝えていくことが重要であると考えられる。

【身体的負荷を感じながらの生活活動の継続】は、妊婦が妊娠経過に伴う変化を負担と捉えながらも、妊娠前から行っていた生活活動がこれまでの日常生活の一部になっており、身体の負荷が減るよう独自に仕方を工夫して生活活動を継続していたことを示している。妊娠前から運動習慣のある妊婦は、妊娠に関連した身体の変化を運動の障壁として認識しながらも運動を中止せず、強度や持続時間を減少させたり、運動の種類を穏やかなものに変更したりして継続していたと、運動に限定した報告に留まっていた¹⁷⁾。本研究では生活活動において、妊婦が妊娠経過に伴う変化に順応するため自身の状況に合わせて活動を工夫し継続していたことが示された。このことより、看護者は、妊婦が妊娠経過に伴う変化に順応しながら身体活動を継続するために妊婦の身体の負荷が減るような具体的な工夫を考え提案することで、身体活動の維持が図られると考える。

【周囲の人の影響による活動量の増加と減少】は、周囲の人から、身体活動に対する肯定的もしくは否定的な影響を受けて、妊娠期の身体活動は増加と減少のどちらにも転じていたことを示している。これは、家族や友人、医療職者は、妊娠中の運動に対し、推進者にも抑制者にもなり得ることを特定したThompsonら¹⁸⁾のシステムティックレビューの成果と類似していた。本研究では新たに、身体活動実施の同行者として実母や上の子が挙げられ、共に散歩や屋外で遊ぶことで妊婦は体力維持に繋がっていると捉えており、それが動機となっていたことが示された。このことより、看護者は、周囲の人から身体活動に対し肯定的な影響を受けることができるように、妊婦だけでなく夫をはじめとした家族にも妊娠期の身体活動に関して正しい情報を提供することが必要であ

ると考える。また、本研究では、姉や第三者からヨガや1時間未満の散歩は効果が無いという情報を得て、その情報が正しいと信じ身体を動かさない選択をしていたことが示された。このことより、看護者は、妊婦が得た身体活動に関する情報はその妊婦の状態に合った正しい情報であるか、アセスメントする必要があると考える。

【産前休業後の空き時間における活動量の増加と減少】は、産前休業後には休業前の仕事時間が空き時間となり、その時間を身体活動に使うと考えるか、休息に使うと考えるか、という価値観の違いにより、身体活動は増加と減少の二極化することが示された。このことより、看護者は、産前休業後も適切な身体活動が実施できるように、産前休業に入ることでどのような身体活動をどの程度失うのか妊婦と共有し、それを補うために妊婦の好みや価値観に合わせた具体的な提案をすることで動機が強化されると考える。

【身体活動を妨げるマイナートラブル出現による活動量の減少】は、マイナートラブルの負担が大きく、身体活動を最小限にしていたことを示している。このテーマは、マイナートラブルによって妊娠中に中強度の運動を週150分以上実施できなかったという Connellyら¹⁹⁾の報告と類似していた。絹川ら⁸⁾は、妊婦が掃除や屋外で子どもと遊ぶことで、疼痛や全身倦怠感、易疲労感といったマイナートラブルが軽減する可能性が高いことを報告しており、本研究においても、《運動の効果を実感し、出産に向けて毎日運動を続ける》というように、ヨガや骨盤体操をしている妊婦から、腰痛の軽減が報告された。このことより、看護者は、症状の程度が重度でない妊婦には、身体活動を行うことで症状軽減の可能性が高いことを伝えることで、身体活動への動機づけが促されると考える。一方で、身体活動の実行以上に安静に過ごす必要のある妊婦には、直面しているマイナートラブルは妊娠全期間出現するものではなく、いずれ軽快するものである見通しと対処法を伝える必要があると考える。

【流早産の懸念や増大した腹部の動作制限による活動量の自己規制】は、妊婦が身体活動の実行により流早産に繋がることを恐れ、また、腹部が増大し身体を動かさづらくなり、妊婦の自己判断で身体を動かすことを最小限に留めていたことを示している。このテーマは、Thompsonら¹⁸⁾が身体活動の障壁として示した、母児に対する安全性の懸念や妊娠経過に関連した身体の制限を支持していると考えられる。このことより、看護者は、妊婦の身体活動に関する懸念や実施することへの負担を把握し、その気持ちを受け止め、身体活動の安全性とリスクについて説明し、安全に行えるように転倒予防策や留意

事項を伝え、身体活動への負担を軽減できると考える。

妊婦の身体活動に関する看護の方向性は、妊婦の背景、身体の状態、妊娠経過、これまでの身体活動状況の視点から身体的アセスメントを行い、妊婦が身体活動を動機と負担の側面からどのように捉え、どのような身体活動を行っているのか、本研究で示された6テーマの視点を基に心理・社会的アセスメントを行い、個々の妊婦に応じて動機を強化し負担を軽減させることで、適切な身体活動の実施に繋がると考える。

2. 本研究の限界と今後の課題

本研究は、様々な背景を持つ妊婦を包含することができ、正常経過を辿る妊婦に適切な身体活動を促す看護介入を行うための基礎資料となった。本研究は、妊娠初期から妊娠末期までの妊娠中の身体活動について面接調査を行っており、思い出しバイアスがかかっている可能性がある。さらなる研究においては、本研究の結果を基に、個々の妊婦に適した身体活動が実施されるよう、日常生活の中に身体活動を取り入れることを促す看護介入を行い、妊婦の負担が小さく、安全性に配慮したプログラムの開発と検証の必要がある。

VII. 結 論

妊婦の日常生活における身体活動の体験は、6テーマ【妊婦である自身の健康や出産時の体力向上のための積極的な活動】、【身体的負荷を感じながらの生活活動の継続】、【周囲の人の影響による活動量の増加と減少】、【産前休業後の空き時間における活動量の増加と減少】、【身体活動を妨げるマイナートラブル出現による活動量の減少】、【流早産の懸念や増大した腹部の動作制限による活動量の自己規制】が導かれた。

妊婦の身体活動に関する看護の方向性として、身体的アセスメントに加え、本研究で示された6テーマの視点を基に身体活動についての心理・社会的アセスメントを行い、個々の妊婦に応じて動機を強化し負担を軽減させることで、適切な身体活動の実施に繋がると考える。

謝 辞

本研究を行うにあたり、ご協力いただきました研究参加者の皆様、研究協力施設の皆様に深く感謝申し上げます。本研究は、千葉大学大学院看護学研究科に提出した修士論文を一部改変したものである。

利益相反

本研究における利益相反はない。

引用文献

- 1) Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S., Borodulin K., Buman M. P., Cardon G., Carty C., Chaput J. P., Chastin S., Chou R., Dempsey P. C., DiPietro L., Ekelund U., Firth J., Friedenreich C. M., Garcia L., Gichu M., Jago R., Katzmarzyk P. T., Lambert E., Leitzmann M., Milton K., Ortega F. B., Ranasinghe C., Stamatakis E., Tiedemann A., Troiano R. P., Ploeg H. P., Wari V., Willumsen J. F.: World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med*, 54(24), 1451-1462, 2020.
- 2) 厚生労働省：健康づくりのための身体活動基準 2013. <https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xpleatt/2r9852000002xppb.pdf>. (2019. 1. 21)
- 3) Garland Meghan: Physical Activity During Pregnancy: A Prescription for Improved Perinatal Outcomes. *The Journal for Nurse Practitioners*, 13(1), 54-58, 2017.
- 4) ACOG. ACOG Committee Opinion No. 650: Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. *Obstet Gynecol*, 126(6), 135-142, 2015.
- 5) Davenport M. H., McCurdy A. P., Mottola M. F., Skow R. J., Meah V. L., Poitras V. J., Jaramillo Garcia A., Gray C. E., Barrowman N., Riske L., Sobierajski F., James M., Nagpal T., Marchand A. A., Nuspl M., Slater L. G., Barakat R., Adamo K.B., Davies G. A., Ruchat S. M.: Impact of prenatal exercise on both prenatal and postnatal anxiety and depressive symptoms: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*, 52(21), 1376-1385, 2018.
- 6) Takami M., Tsuchida A., Takamori A., Aoki S., Ito M., Kigawa M., Kawakami C., Hirahara F., Hamazaki K., Inadera H., Ito S.: Effects of physical activity during pregnancy on preterm delivery and mode of delivery: The Japan Environment and Children's Study, birth cohort study. *PLoS One*, 13(10), 1-15, 2018.
- 7) Wiebe H. W., Boule N. G., Chari R., Davenport M. H.: The effect of supervised prenatal exercise on fetal growth: a meta-analysis. *Obstet Gynecol*, 125(5), 1185-1194, 2015.
- 8) 絹川朋美, 杵淵恵美子：経産婦における妊娠中の身体活動とマイナートラブルおよび精神症状との関連. *母性衛生*, 60(2), 386-394, 2019.
- 9) Nascimento S. L., Surita F. G., Godoy A. C., Kasawara K. T., Morais S. S.: Physical Activity Patterns and Factors Related to Exercise during Pregnancy: A Cross Sectional Study. *PLoS One*, 10(6), 1-14, 2015.
- 10) Hopkinson Y., Hill D. M., Fellows L., Fryer S.: Midwives understanding of physical activity guidelines during pregnancy. *Midwifery*, 59, 23-26, 2018.
- 11) Okafor U. B., Goon D. T.: Physical Activity Advice and Counselling by Healthcare Providers: A Scoping Review. *Healthcare (Basel)*, 9(5), 2021.
- 12) 川尻舞衣子, 中村康香, 武石陽子, 跡上富美, 吉沢豊子：妊婦の身体活動に対する認識と保健指導の実態. *母性衛生*, 57(2), 475-482, 2016.
- 13) 日本産科婦人科学会：産婦人科診療ガイドライン—産科編. 115-117, 2017.
- 14) 宗像 恒次：行動科学からみた健康と病気, 第1版, メヂカルフレンド社, 1997.
- 15) Graneheim U. H., Lundman B.: Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Educ Today*, 24(2), 105-112, 2004.
- 16) Clarke P. E., Gross H.: Women's behaviour, beliefs and information sources about physical exercise in pregnancy. *Midwifery*, 20(2), 133-141, 2004.
- 17) Hegaard H. K., Kjaergaard H., Damm P. P., Petersson K., Dykes A. K.: Experiences of physical activity during pregnancy in Danish nulliparous women with a physically active life before pregnancy. A qualitative study. *BMC Pregnancy Childbirth*, 10(33), 2010.
- 18) Thompson E. L., Vámos C. A., Daley E. M.: Physical activity during pregnancy and the role of theory in promoting positive behavior change: A systematic review. *J Sport Health Sci*, 6(2), 198-206, 2017.
- 19) Connelly M., Brown H., van der Pligt P., Teychenne M.: Modifiable barriers to leisure-time physical activity during pregnancy: a qualitative study investigating first time mother's views and experiences. *BMC Pregnancy Childbirth*, 15(100), 2015.

EXPERIENCES OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE DAILY LIFE OF PREGNANT WOMEN

Marika Seki^{*1}, Emi Mori^{*2}, Hiroko Iwata^{*2}

^{*1}: Doctoral Program student, Graduate School of Nursing, Chiba University

^{*2}: Graduate School of Nursing, Chiba University

KEY WORDS :

experiences, physical activity, pregnant women

Women tend to decrease their physical activity during pregnancy. The purpose of this study was to clarify pregnant women's experiences of daily physical activity, particularly how they perceive and engage in physical activity. Study participants were women in the third trimester of a singleton pregnancy determined by health care providers to have a low-risk pregnancy, and recruited through convenience sampling at two cooperating facilities. Data was collected on pregnant women's experiences of daily physical activity using a semi-structured interview comprised of an interview guide. Analysis was conducted using an inductive qualitative approach. Results showed the 23 participants included 14 primiparas, 9 multiparas, and 13 participants who practiced appropriate physical activity. Six themes related to the experiences of daily physical activity were identified: "positive activities to improve pregnant women's health and physical fitness at childbirth," "continuation of daily life activities while feeling physical burdens," "increase and decrease in activity due to the influence of others," "increase and decrease in activity during spare time after starting maternity leave," "decrease in activity due to the appearance of minor symptoms that interfere with physical activity," and "self-regulation of activities due to anxiety over premature labor/miscarriage and movement restrictions resulting from increased abdominal size."

This study suggests that these six themes should be used by nurses to conduct a psychological and social assessment in addition to a physical assessment. We believe that strengthening motivation and reducing burden according to individual pregnant women will lead to the implementation of appropriate physical activity.