

子どもと女性の健康相談室

49



福島医大ふくしま子ども・女性医療支援センター教授

高橋 俊文氏

運動のし過ぎに注意

今回は運動と不妊症について話をします。体重が不妊症と関連すること、は以前話しました。女性の「やせ」や「肥満」は妊娠までの期間を延長させます。肥満の女性は適正体重に減量することで妊娠しやすくなります。

運動は減量の方法として、食事とともによく行われます。しかし、興味深い研究を紹介しました。この報告によると、

【図1】のように激しい運動のし過ぎは妊娠しやすさを低下させます。一方、【図2】では穏やかな運動は妊娠しやすさを増加させることを示して

います。激しい運動とは、ランニング、自転車(速い)、エアロビクス、水泳、ジムでの運動です。穏やかな運動とは、ウォーキング、自転車(ゆっくり)、ゴルフ、ガーデニングなどです。

この研究報告はヨーロッパで行われたものです。運動の種類が日本とは少し異なるかもしれませんが、また、激しい運動を長時間行うと妊娠に悪影響が出やすいのは、体格指数(BMI)体重Δキログラムを身長Δメートルの二乗で割った値)が二五未満の肥満でない女性です。BMIが二五以上の肥満女性では、激しい運動による妊娠しやすさの低下は認められなくなります。

運動と不妊症

図1 激しい運動は妊娠しやすさを低下させます

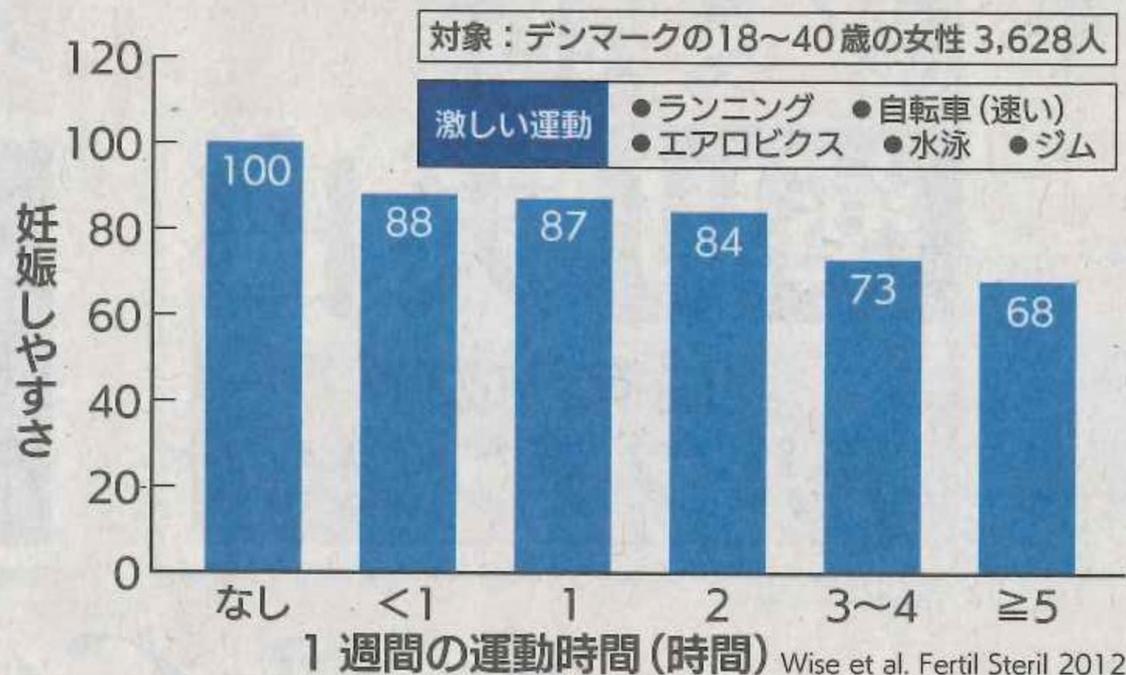
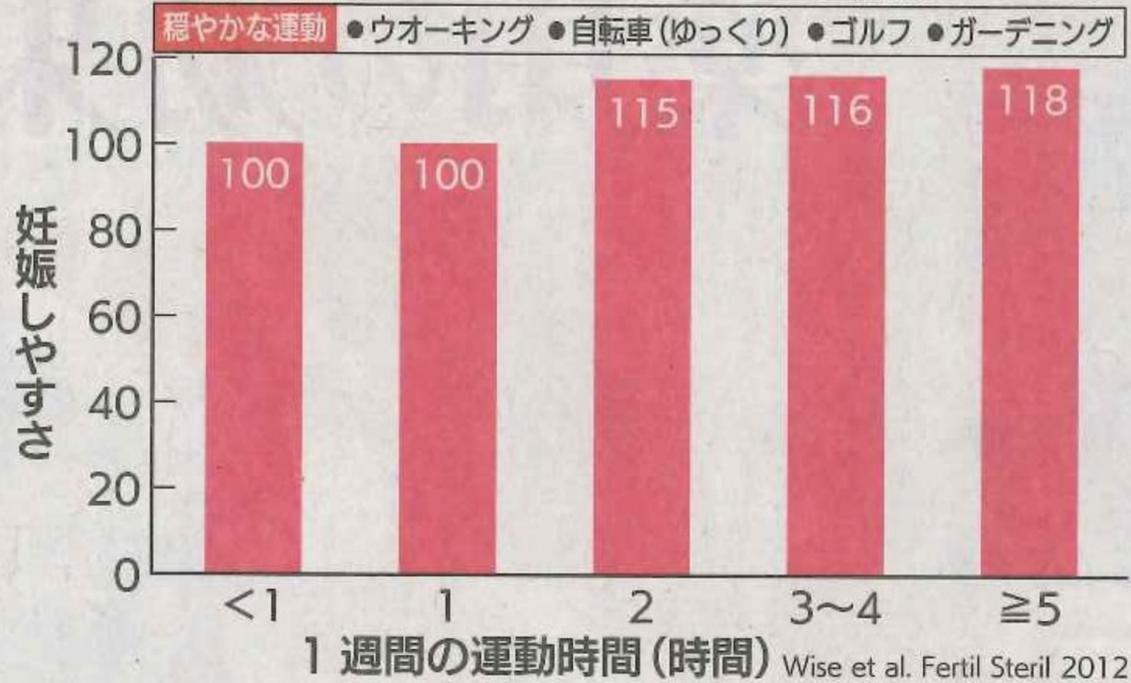


図2 穏やかな運動は妊娠しやすさを増加させます



適正なBMI(一八・五以上二五未満)の女性では、運動によって、より体重を減少させることは、妊娠しやすさの点からはメリットがありません。BMIが一八・五未満の「やせ」になれば、より妊娠しにくくなります。

|| 次回は5月18日掲載 ||