

※注目すべき結果！

このように、妊婦にとって、まさに「大敵」の冷え症ですが・・・

ご安心ください！生活習慣を改善することで、冷え症は、予防や改善をすることができます。

まずは、足が冷たくないか、お腹がつめたくないかセルフチェックしてみましょう！！



冷え症とお産 —冷え症だと、 お産に影響があるの？—

冷え症があるとお産の時に起こりやすい異常について研究論文をもとに解説します。

引用論文

- ①中村幸代, 堀内成子, 柳井晴夫: 傾向スコアによる交絡調整を用いた妊婦の冷え症と早産の関連性, 日本公衆衛生雑誌, vol 59(6), 2012.
- ②中村幸代, 堀内成子, 桃井雅子: 妊婦の冷え症と前期破水における因果効果の推定—傾向スコアによる交絡因子の調整, 日本助産学会誌, vol 2 (2), 2012.
- ③中村幸代, 堀内成子, 柳井晴夫: 妊婦の冷え症と微弱陣痛・遷延分娩との因果効果の推定—傾向スコアによる交絡因子の調整, 日本看護科学学会誌, vol 33 (4), 2013.

参考: この研究はJSPS科研費22592525の助成を受けて行ったものです。 <http://plaza.umin.ac.jp/hiesyo/>



妊婦の冷え症は、お産にどのような影響を与えるのでしょうか？

昔から『冷えは万病のもと』と伝えられており、あらゆる病気になる可能性があります。今や、女性の50%以上が冷え症であるとされ、特に妊産婦にとって、冷えは『大敵』といわれています。その理由は、妊婦にとって冷え症は、腰痛や便秘などのマイナートラブルだけではなく、お産の時の様々な異常の誘引であると考えられているからです。

それでは、「妊娠中に冷え症である」妊婦は、「冷え症ではない」妊婦に比べてどのくらい、出産中の異常を起こしやすいのでしょうか？



妊娠と冷え症のメカニズム

冷え症は、何らかの原因で自律神経がうまく機能しなくなり、血液の循環が悪くなっている状態です。

特に自律神経は、女性ホルモンの分泌をコントロールする神経とも密接な関係にあります。このため、妊娠・出産・閉経時などに自律神経のバランスが崩れ、冷え症になる女性が多いのです。また、妊娠の後半は子宮が大きくなるため、足の血液循環が悪くなることも冷え症の原因になります。



中村（2011-2013）がおこなった3つの研究（引用文献参照）をもとに、解説します。

お産後の女性2810名を対象に調査をしました。調べたことは以下の関係です。

- ・妊娠後半の冷え症の有無
- ・早産
- ・前期破水（陣痛が開始になる前の破水）
- ・微弱陣痛（陣痛がお産の途中から弱くなる）
- ・遷延分娩（お産が長くかかる：規則的な陣痛がきてから、初産婦で30時間以上、経産婦で15時間以上）

冷え症だと、お産の時の異常の割合は…

- ・早産になる割合は、3.4倍
- ・前期破水になる割合は、約1.7倍。
- ・微弱陣痛がおこる割合は、約2.0倍。
- ・遷延分娩がおこる割合は、約2.3倍。

今回は「妊婦の冷え症は、お産にどのような影響を与えるのでしょうか？」について、「根拠に基づいて」解説をしました。

その結果、**妊娠後半に冷え症の妊婦は、冷え症ではない妊婦と比較すると、早産、前期破水、微弱陣痛、遷延分娩になりやすい**という結果でした。

