

## ※注目すべき結果！

妊娠すると、通常の冷え症に加えて、お腹が冷えている人も冷え症なのですね。普段から、手足の冷えだけではなく、お腹の冷えについても気に留めることが大事ですね。

まずは、手足の冷えに加えて、お腹の冷えの自覚がないか、考えてみましょう。

そして、足が冷たくないか、お腹が冷たくないか、自分の手でセルフチェックしてみましょう！！



## 見逃さないで！ お腹の冷え！

—手足の冷え(冷え症)と、  
お腹の冷えの関係—

妊婦の冷え症とお腹の冷えについて研究論文をもとに解説します。



### 引用論文

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，vol26(2)，2012.

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/hiesho/>

(執筆：横浜市立大学 中村幸代)

## 手足の冷えと、お腹の冷えの関係 ～お腹が冷えているのは 冷え症なの？～

日本には古くから、妊娠5ヶ月目に入った最初の戌の日に、妊婦が腹帯を巻いて安産祈願のお参りをする風習があります。この習慣は、腹帯で妊婦の体を冷えから守り、大きくなったおなかを支えて赤ちゃんを保護するための昔の人の知恵でもあるのです。

このように、古来から無意識に「お腹を冷やさない」と言い伝えられています。では、お腹が冷えている妊婦は『冷え症』なのでしょう。妊娠中の冷え症とお腹の冷えの関係について、調べてみました。

### 冷え症とは

冷え症とは、体の中心部と手足の温度の差が大きいことをいいます。実際には、夏で2℃、冬では5℃の差があります。そして、通常、冷え症は「手足が冷たい」という自覚があります。

つまり・・・以下のことがいえます。

- ・ 冷え症とは、手足が冷えている自覚があること
- ・ 冷え症の自覚がある人は、体の中心部と手足の温度の差が大きい



冷え症は、お産の時の異常の誘因になる気をつけなければならない症状なのです。そんな、冷え症と、お腹の冷えとの関係について・・・中村ら（2012）がおこなった「妊婦の冷え症と前期破水における因果効果の推定一傾向スコアによる交絡因子の調整一」という研究をもとに、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、妊娠後半の冷え症の自覚と、妊娠後半のお腹の冷えの自覚との関係についてです。

### このような結果が出ました

- \* 「冷え症」の妊婦の81.7%が、「お腹が冷えている自覚」がありました。
- \* 「冷え症」でない妊婦の88.7%が、「お腹が冷えている自覚」がありませんでした。
- \* 「冷え症」と「お腹の冷えの自覚」を全体で見ると、その一致率は85.2%でした。

今回は「冷え症と、お腹の冷えの関係」について、「根拠に基づいて」解説をしました。

その結果、冷え症とお腹の冷えの自覚はおおよそ同じであることがわかりました。つまり、お腹が冷えていると感じる妊婦は「冷え症」であるといえます。お腹の冷えの自覚は、冷え症のサインであることがわかりましたね。

