

(抄録)

研究課題名：子育て期の女性における健康関連体力の実態解明およびセルフチェックリストの開発

研究代表者名：野村 由実

【背景】産後の身体活動は母子の健康に好ましい影響を与え、女性の長期的な疾病予防・健康増進に対する効果がある。新型コロナウイルス感染症流行の生活様式の変化により、世界各国において身体活動量の減少および抑うつが増加が報告されており、産後女性も例外ではない。産後の身体活動には育児の負担や社会的サポートなど心理社会的側面が関連するが、感染症流行によりそれらの要素が変化している可能性が考えられる。そこで本研究では、コロナ禍における産後の身体活動量と心理社会的側面、QOL との関連について検討することを目的に横断的調査を行った。

【方法】健康な産後1年未満の女性590名（平均年齢：34.9歳）を対象にインターネット調査を実施した。調査項目は、①基本属性、②コロナ禍における生活の変化、③身体活動量（国際標準化身体活動質問票短縮版）、④メンタルヘルス尺度（うつ病に関する2項目質問票/全般性不安性障害に関する2項目質問票）、⑤健康関連QOL（SF-12v2）等とした。身体活動の関連要因を検討するため、1週間当たりの総身体活動量を従属変数、①、②、④を説明変数として重回帰分析を行った。また、身体活動量のデータから研究参加者を2群に分け、SF-12v2のスコアについてMann-WhitneyのU検定を用いて群間比較を行った。

【結果】

1) 身体活動量

1週間あたりの総身体活動量は 19.3 ± 22.8 メッツ・時/週であった。IPAQの活動レベルは、Low level 45.9%、Moderate level 48.8%、High level 5.3%に分類された。本研究ではModerateとHighをActive group (54.1%)に統合し、LowをInactive group (45.9%)として比較を行った。

2) 重回帰分析

総身体活動量を従属変数とした重回帰分析の結果では、産後経過日数($\beta = 0.107, p = 0.020$)、出産歴($\beta = 0.101, p = 0.040$)において正の関連が認められた。また、相談できる相手がいること($\beta = 0.093, p = 0.042$)、不安スクリーニングの陽性者($\beta = -0.115, p = 0.017$)において有意な関係が認められた。

3) 身体活動レベルによる健康関連QOLの差異

Active groupはInactive groupに比べ、健康関連QOLの下位尺度である身体機能、体の痛み、全体的健康感、日常役割機能（身体）、日常役割機能（精神）、社会生活機能、活力のスコアが有意に高かった。心の健康については、有意な差は認められなかった。また、サマリースコアである身体的健康、精神的健康においても、Active groupはInactive groupに比べてスコアが有意に高かった。

【考察】

本研究では、産後の身体活動と感染症流行下の心理社会的側面との関連について検討を行った。その結果、1週間当たりの身体活動量に対して最も影響を与える要因はCOVID-19流行下における不安の知覚であり、身体活動量と負の関連が認められた。また、出産からの経過期間が長いこと、経産婦であることが身体活動レベルに正の影響を与えることが分かった。さらに、家庭生活について相談できる相手がいる者は身体活動量が高く、非常事態下における情緒的サポートは身体活動に対してポジティブな影響をもたらす可能性が示唆された。COVID-19流行下にとまなうメンタルヘルスの悪化と身体不活動は、母親や子どもの健康やQOLにマイナスに作用することから、本研究で明らかとなった関連要因に着目したさらなる検討や支援が求められる。