

妊娠中の行動 「座ったまま」多く

富大グループが調査

富山大学術研究部医学系の土田暁子助教らの研究グループは、妊娠中後期は妊娠前期と比べて座ったり、寝転がったりした「座位行動」が長くなる人が多いことを明らかにした。子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）のデータを用いて調べた。調査結果

は妊娠期の座位行動の実態を知る成果となる。

調査の結果、妊娠中は平均の座位行動時間が増加し、8時間以上の座位行動をする人の割合が増えることが判明した。テレビ視聴やゲームの時間が長く、中強度の運動時間が週150分未満の人は、妊娠中後期の座位行動が8時間以上となる傾向も分かった。

これまでは妊娠中の座位

行動が多いと母体や胎児への悪影響があると指摘されていた。約8万4千人の女性を対象に2回のアンケートを実施した。