

## 妊婦の冷え症は早産の原因か！？

横浜市立大学医学部看護学科 中村幸代

### ◆ 背景 ◆

昨今、よく耳にする「冷え」という言葉。特に妊婦にとって冷えは大敵といわれています。しかし、実際どのくらいの妊婦が冷え症なのでしょう。筆者の先行研究によると、約7割の妊婦が冷えを感じていました。つまり、冷え症はもはや、妊婦にとって一般的な症状であるといえます。冷え症とは、四肢の循環不全であります。その理由として、自律神経の働きが乱れ、自律神経の中でも交感神経が優位になっている状態です。自律神経をコントロールしているのは、脳の視床下部という場所であり、視床下部は、同時にホルモン分泌を調整する場所でもあります。ですので、ホルモンバランスが崩れる妊娠期は、自律神経のコントロールが乱れやすい状態であるため、冷え症になりやすいことが分かります。また、先行研究では、冷え症の妊婦は、お腹も冷えていることが分かりました。

今回ご紹介する研究は、妊婦 2810 名を対象として、妊娠中に冷え症である女性は、冷え症でない女性と比べて、どのくらい早産を起こしやすいのかを分析した研究です。

### ◆ 結果 ◆

本研究にあたり、冷え症と早産との関係性を分析する前に、傾向スコアという統計的手法を用いて、その他の影響（交絡因子といいます）を調整しました。そして、他の影響が最小限の状態、冷え症が早産に与える影響を分析しました。対象は、妊娠 28 週以降の妊婦です。その結果、冷え症と早産では、冷え症でない妊婦に比べ、冷え症である妊婦の早産発生率の割合は、3.4 倍であり、統計解析においても優位に ( $p < 0.001$ )、冷え症であることで、早産になりやすいということが分かりました。つまり、妊婦の冷え症は早産の原因といえるのです！

### ❀ 女性の方々へのメッセージ ❀

冷え症は妊婦によくないと言われていましたが、このように、冷え症は妊婦にとって、「百害あって一利なし」です。特に妊婦は、手足の冷え症に加えて、お腹が冷えている場合が多いです。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。まずは、手足が冷たくないか、お腹が冷たくないか、自分の手でセルフチェックしてみてください。また、たとえ冷え症でも、心配しないでください。冷え症自体は病気ではありませんし、日常生活の見直しや工夫で改善できます。是非、温活を始めてみてください。

