

妊娠・分娩・産褥におけるマタニティ・ヨガの効果 ～事例を通して～

キーワード：マタニティ・ヨガ効果 妊娠 分娩 産褥 アンケート

○荒木麻友子（北3階病棟）

I. はじめに

妊娠・出産は女性ならば誰もが容易に達成できるような印象を与え、これまでは、受身的な立場で、妊娠、分娩期を過ごす妊婦が多くいた。

出産は産婦自身が、ありのままの状態を受け入れ、前向きな姿勢で臨むことが大切である。しかし、出産は痛みを伴うものであり、妊婦にとって出産に対する不安は大きい。

森谷らは、「マタニティ・ヨガ（以下ヨガとする）は、妊娠中の精神・肉体・呼吸を整え、心と体の安定を目指すフィットネスであり、ヨガは妊婦の運動療法の1つであると」¹⁾述べている。

ヨガの効果を大きく分けると、1) マイナートラブルの予防・軽減 2) 安産効果（分娩時の呼吸法・開脚・努責に役立つ） 3) リラックス効果（自律神経の安定から心の安定・身体のリラクゼーションに役立つ） 4) 産後の乳汁分泌の促進、体型の改善の4つにわけられる。

A病院でも、妊婦のニーズに応え、妊婦が前向きに分娩に臨むことができるよう、今年5月よりヨガ教室を取り入れている。

今回、A氏の妊娠期・分娩期・産褥期に関わり、アンケート調査を実施した結果、ヨガが妊娠・分娩・産褥に好影響を及ぼし、ヨガの効果を確認できたためここで報告する。

II. 研究目的

ヨガがA氏の妊娠期・分娩期・産褥期にどのように影響を及ぼしたのか、A氏へアンケートを依頼し、A氏の事例を通し、ヨガの効果を再確認する。

III. 用語の定義

1. マタニティ・ヨガ：インドのyoga(ヨガ)の原理に基づき妊婦の心と身体の調和を図り、健康へと導く体操
2. メディテーション：瞑想。黙想。心身がくつろいでいる状態に導くこと
3. 赤ちゃんのアーサナ：腰背痛・分娩時の開脚・努責に効果があるポーズ
4. 骨盤サークルのアーサナ：腰痛・骨盤の歪みの改善に効果的なポーズ

IV. 研究方法

1. 調査期間

平成23年5月1日～平成23年12月30日

2. 調査対象

A氏 30歳代 初産婦 身長167cm 非妊時体重53kg 妊娠歴2回 妊娠2回 出産（妊娠中期中絶と今回を含む）

前回の妊娠時胎児水腫のため妊娠17週で中期中絶

平成23年5月13日妊娠30週から7月15日妊娠39週までに9回のヨガ教室に参加。

妊娠39週2日 平成23年7月17日出産

分娩所要時間約7時間 会陰切開縫合あり
出血量132ml 子宮収縮良好

3. データ収集・分析方法

アンケート及び患者カルテより情報収集を行い、抽出した情報を項目別に分析する。

4. 調査方法

アンケート：産後5カ月のA氏へ研究者より趣旨説明し、アンケートを郵送。アンケート送付1週間後に電話訪問。アンケート内容で不明な点の有無を確認した。分娩台帳、カルテより情報を転記する。

V. 倫理的配慮

看護研究計画書を看護部倫理委員会へ提出し承認を得た。情報収集時には個人を特定できないようプライバシーの保護、情報守秘に配慮した。

VI. 結果

1. 妊娠期

ヨガ教室では、ヨガの4つの効果に視点を置き、指導を行っている。また、正しい妊娠・分娩の知識を得てもらうため、妊娠・分娩のメカニズムについても指導を行っている。A氏は分娩に備えての体力作り、体重管理のために、ヨガ教室に参加していた。A氏は初回のヨガ教室で、「マイナートラブルは赤ちゃんには影響しませんか？お産の事を考えると前回の分娩の時のことを思い出して怖くなる。陣痛は怖いです。」などの発言があった。ヨガ教室参加時も表情が固く、緊張が強いように感じられた。

A 氏の非妊時の体重は 53kg であり、妊娠中の目標体重は 65kg であった。A 氏の分娩直前の体重は 62kg と妊娠期の体重コントロールは目標体重内に経過することができた。

A 氏が妊娠中に抱えていたマイナートラブルは、つわり・腰背痛・こむらがえりの 3 つであった。ヨガ教室に参加し、自宅でも 1 日 15 分、ヨガを行うようになり、腰背痛、こむらがえりなどのマイナートラブルは軽減した。(資料 1 - 3 参照)

A 氏は妊娠中にメディテーションを行うことで、心身が安定した、児に意識をむけられた、良眠できた、との回答が得られた。(資料 1 - 5)

A 氏はヨガ教室に参加したことで、心身の安定が得られ、前向きな気持ちでお産に向かう姿勢がみられた。(資料 1 - 6)

2. 分娩時

A 氏は子宮口 3cm 開大、陣痛間隔が 5~10 分毎、陣痛発作は 30~40 秒で入院となった。A 氏は入院時に「やっと、陣痛がきてくれました。赤ちゃんにもうすぐ会えると思うと、楽しみです。」と言い陣痛間歇時は夫と笑顔で話したり、陣痛発作時はヨガ教室で習った呼吸法を行うなど、リラックスした様子で分娩に臨んでいた。一般的に陣痛間隔が狭まり、発作時間が長くなると、多くの産婦は、陣痛の痛みや努責感から、呼吸法を行うことが難しくなり、助産師や家族の声掛けに応じることが難しくなる。しかし、A 氏は呼吸の乱れもなく、上手に呼吸法を行い努責を逃すことができ、スタッフや夫の励ましに対しても笑顔で応えていた。子宮口が全開になり、努責をかける際も、ヨガ教室で行った、赤ちゃんのアーサナを促すと、落ち着いて体位をとり、効果的に努責をかけることができていた。また、陣痛間歇時に、お腹を触り「頑張れ」と児に対してもエールを送るなど、児に対する愛情も強く感じられた。

分娩時の呼吸法・リラックス・開脚・努責・お産への満足感を、5 段階で評価してもらった。結果、満足感の高い結果が得られた。(資料 1 - 8)

3. 産褥期

A 氏は母乳栄養を希望していた。A 氏は産褥 2 日目より乳房緊満感が強く、分娩時の筋肉疲労もあり、肩こりの訴えがあった。豊かなアーサナ、肩甲骨ほぐしを促した。その後、徐々に肩こりは軽減、母乳の分泌量も増え、産褥 3 日までは混合栄養であったが、退院時には完全母乳となった。

A 氏は産後、特に腰痛はなかったが、骨盤の

歪み改善・腰痛の予防のため産褥 2 日目に骨盤サークルのアーサナを指導した。

自宅に帰ると、育児で忙しくヨガを行うことはなかったが、産後 4 カ月で妊娠前の体重に戻った。その後も腰痛・肩こりなどの症状もなく経過できた。

VII. 考察

ヨガの効果である 4 つの視点にそって考察していく。

1. マイナートラブルの予防・軽減

A 氏は体重のコントロール・分娩時の体力作りのためにヨガ教室に参加した。A 氏は非妊時の体重から 9 kg 増加と体重のコントロールは良好で、目標体重内に経過することができた。林らは、「ヨガの適度なストレッチ効果は、ホルモン動態や血行を良くしエネルギーを消費して体重の増加を抑制する」²⁾と述べている。ヨガを行い、エネルギー消費を促したことが、自分の体に目を向け、自己管理意識が高まったことが体重コントロールやマイナートラブル軽減・予防につながったと考えられる。

2. 安産効果

A 氏の分娩の所要時間は約 7 時間であり、これは初産婦の平均分娩所要時間の 12 時間と比べるとスムーズな分娩の進行であったと考える。これは、体重コントロールができていたこと、陣痛に備えての体力作りができていたこと、ヨガ教室で行った呼吸法・努責・開脚が効果的にできていたためではないかと考える。

A 氏は分娩時の出血量も少なく、子宮の収縮は良好であった。これは、ヨガによって子宮底筋群が鍛錬できていたこと、また、分娩所要時間が短かったためであると考えられる。

3. リラックス効果

A 氏は前回の妊娠で妊娠中期中絶を行っていたため、ヨガ教室参加当初、児に対する不安や分娩に対する恐怖心が強く、緊張が強いように感じられた。A 氏はメディテーションによって、児へ意識を集中させることができるようになり、児への愛着を強化することができた。このことによって、分娩への恐怖心よりも、児に会える喜びの気持ちが勝り、今までであった分娩への恐怖心を、陣痛は喜びの痛みであるという考えに変換できるようになり、分娩への不安を軽減することができたと考えられる。ヨガを行い、分娩に向けて準備ができていることは A 氏の自信になり、その自信も分娩への恐怖心を軽減させることにつながったと考えられる。

吉野らは、「体の緊張は骨盤底の筋肉を緊張

させるので、軟産道が硬くなると同時に産婦も痛みを感じ、それが不安や緊張になり緊張・疼痛を促進するという悪循環を起こす³⁾と述べている。A氏はヨガによって、自分をリラックス状態に持ち込むことができるようになっていた。リラックスして分娩に臨めたことは、子宮底筋群が弛緩し、軟産道が柔らかくなり、分娩の進行もスムーズにしたと考える。

4. 産後の乳汁分泌の促進、体型の改善

A氏は産後2日目には全身の筋肉疲労、肩こりの訴えがあった。授乳姿勢は、体に負担のかかる姿勢であり、肩こりや腰痛、腱鞘炎を訴える褥婦もいる。A氏はヨガを行うことで凝りをほぐし血液循環を改善させたことで、症状を緩和することができたのではないかと考える。また、乳汁は血液でできているため、血液循環をよくすることは、母乳分泌の促進にもなる。よって、A氏はヨガを行うことで母乳分泌を促すことができたのではないかと考える。渡部らは、「妊娠中から産後数日はリラキシンが分泌する時期であり、この時期は骨盤の結合組織や靭帯が歪みやすく、腰痛や恥骨痛の原因となる⁴⁾と述べている。また、「骨盤の歪みを矯正することで、産後の体型の改善に効果的である」といっている。

A病院でも、妊娠中、産後に腰痛を訴える妊婦、褥婦は多い。腰痛は骨盤底筋群を鍛錬することで、予防・緩和することができる。ヨガ教室では、妊娠中から骨盤底筋群へアプローチを行った。A氏は産後、腰痛に悩まされることなく経過した。これはリラキシンの分泌の多い産褥数日間にヨガを行ったことが、筋・骨格を調整する働きをしたからではないかと考える。

A氏は退院後育児に忙しくヨガは行えなかったが、その後腰痛や肩こりなどの症状もなく経過した。体重も産後4カ月で非妊時の体重へ戻った。母乳を生成するには脂肪が消費され、A氏が退院後も完全母乳を行っていたことが体重の減少にもつながったと考える。また、妊娠中、産後早期にヨガを行い体重のコントロールや血液循環促進、筋・骨格にアプローチできたことが乳汁分泌の促進・産後の体型の改善に関係していると考えられる。

VIII. 結論

1. ヨガを行うことは体重のコントロール、マイナートラブルの予防・軽減につながった。
2. ヨガを行うことで、分娩の進行がスムーズになった。
3. ヨガを行うことによって、分娩へのイメー

ジができ、メディテーションによりリラックスができ心身の安定が図れた。

4. ヨガを行うことによって母乳の分泌の促進、産後の体型の改善に効果があった。

IX. 終わりに

本研究を通して、マタニティ・ヨガは妊娠中の精神・肉体・呼吸を整え、心と体の安定に影響するということが再確認できた。A氏はヨガ教室に参加し、他の妊婦とのつながりもできた。妊婦仲間と分娩へ向けて準備ができたこと、心配な事があればヨガ教室で助産師に質問することができたこと、これらの環境もA氏の不安の軽減につながったと考える。マタニティ・ヨガ教室に参加する妊婦はもともと分娩への意識が高いこともあり、自己管理ができている妊婦が多い。意識が低い妊婦にどのように、参加を促していくかが今後の課題である。今回の研究は症例が1例であり研究の信憑性は低い。しかし、今後は今回の研究結果を踏まえ、より効果的な教室を行えるよう他の助産師の評価なども取り入れ、教室のあり方を考えていきたい。

X. 謝辞

今回の研究において協力して下さったA氏、ご指導して下さった先輩、スタッフの皆さまに感謝の意を申し上げます。

XI. 参考・引用文献

- 1) 森谷信江：マタニティ・ヨガの効果について マタニティ・ヨーガ協会会誌 19号 P132 - 137 1997年
- 2) 林純子：マタニティ・ヨガが妊娠・分娩に及ぼす影響 日本看護学会抄録 母性看護学 (1347-8320) 26号 P16-19 1995年
- 3) 吉野美佐子：妊婦ヨーガの妊娠経過・分娩経過についての一考案 日本看護学会抄録 母性看護学 (1347-8320) 23号 P193-195 1992年
- 4) 渡部信子：骨盤メンテ-ゆがみを解消 日経ヘルス P67 - 72 2007年

アンケート結果（資料1）

1. ヨガに参加した理由は？	お産に備えて、体力をつけたかったから、体重管理のため
2. 妊娠中に自宅でヨガを行っていましたか？また、どのくらい時間をかけて行っていましたか？	メディテーションをいれて毎日寝る前 15 分程
3. 妊娠中にマイナートラブルはありましたか？	つわり、腰背痛、こむらがえり、心身不安定
4. ヨガを行って改善したことはありますか？	腰の痛みが軽くなった、こむらがえりが軽くなった、ヨガをすることで心身が安定した
5. メディテーションは妊娠中・分娩時役立ちましたか？	妊娠中：大変役に立ちました。妊娠中は不安になったり気持ちが不安定な時もあったが、メディテーションにより心身ともに落ち着くことができ、よく眠れるようになった。赤ちゃんに意識をむけることができた。 分娩時：大変役に立ちました。妊娠中にメディテーションで、イメージトレーニングをしていたので、落ち着いた気持ちでお産に臨むことができた。
6. ヨガの受講前と、9回受講した後でのお産に向けての気持ちの変化はありましたか？	ヨガによって気持ちを安定することができた。ヨガで学んだことをお産の時に活かすぞという気持ちで、お産が始まるのがとても楽しみになった。
7. 出産時、呼吸法・リラックス・開脚・努責・お産への満足感を5できた4大体できた3どちらともいえない2あまりできなかった1できなかったの5段階で評価し、理由があればお答えください。	呼吸法：できた 陣痛 3 分間隔まではヨガで教えてもらった呼吸法で乗り切ることができた。 リラックス：できた メディテーションのおかげでリラックスしてお産に臨むことができた。 開脚：大体できた 努責：大体できた 子宮口が全開になってからは、あまりの痛さに驚いたが全力でいきんだ
8. お産への満足感を大変満足できた・大体満足・どちらでもない・あまり満足できなかった・不満ありのうちから選択し、理由をお答えください。	大変満足できた ヨガの呼吸法のおかげで陣痛時の痛みにもうまく耐えることができた。メディテーションのおかげで、痛みを自然に受け入れ、もうすぐ赤ちゃんに会うことができる嬉しい、喜びの痛みとして感じる事ができた。
9. 産後の栄養は？ヨガは母乳分泌を促進させる効果があったと思いますか？	完全母乳 肩の血流がよくなりました。ヨガは母乳分泌をよくする効果があると思います。
10. 産後にヨガをしましたか？	退院してからは忙しく、ヨガはしていない。
11. 今の体重を教えてください。また、産後に体型の変化はありましたか？	体重：52.5 k g 産後 4 カ月で妊娠前の体重に戻りました。
12. お産の感想をおねがいします。	毎週金曜日のヨガ教室をとっても楽しみに参加していました。ヨガをしていたことで、妊娠中は心身共に落ち着くことができました。お産本番もヨガで学んだ呼吸法で陣痛の痛みを乗り越えることができましたし何よりもヨガの先生にずっと側についてもらい、とても心強かったです。ヨガの先生のおかげで安心してお産に臨めましたし、大変満足のいくお産となりました。本当に心から感謝の気持ちでいっぱいです。2 人目を授かった時にはまた、ヨガ教室に参加します。そして今、妊娠中の友人にもヨガをお勧めしています。ヨガに参加できたこと、ヨガの先生に出逢えたことを本当に嬉しく思っています。ありがとうございました。

