

## A 病院産婦人科における妊産褥婦骨盤ケアの状況報告と今後の課題

キーワード：妊産褥婦 骨盤ケア マイナートラブル

○本 理恵 今村守賀子 岩隈真由美

### I. はじめに

現代は、昔と比べて車社会化となり、日常生活もすっかり省力化されたため、自然に体を動かす機会が減ってきた。独身女性においても腰痛を訴える女性が増えてきているといわれている<sup>1) 2)</sup>。その上妊婦は筋肉や靭帯を緩めるホルモンが分泌され、分娩時に骨盤が最大に緩み、その後の歩行などでゆがみやすくなっていく。妊産褥婦に骨盤ケアが必要であるということを渡部信子氏は着目し、NPO 法人母子整体研究会を 2002 年に立ち上げ、骨盤ケアの活動を広めていった。今までは、妊娠期～産褥期のマイナートラブルは治療の対象外だといわれており、諦められている現状を数多く見てきた。骨盤ケアでマイナートラブルが解消できるということ先行研究<sup>3) 4)</sup>でも報告されている。助産師の力で身体症状を改善できるということを知り、学習を深め、ここでも取り入れて行きたいと考え、研修を受け、産科医師に必要性・内容を説明し、平成 20 年より骨盤ケアを実施している。骨盤ケアを導入し、1 年が経過したときに、行っている現状を分析・評価し、今後の発展に努めたいと考え、対象者から意見をもらうためアンケートを実施した。

### II. 研究目的

アンケート調査を行い実際に行っているケアの効果や対象者のニーズを把握し、現状の骨盤ケアの提供方法を見直す。

### III. 研究方法

1. 対象：A 病院で分娩及び産褥期の経過を過ごした褥婦 196 名
2. 調査機関：平成 21 年 11 月～平成 22 年 2 月
3. 研究内容：対象者へ骨盤ケアに関するアンケート調査を実施する。アンケートは研究者が作成し、質問事項には自由記載欄を設けた。A 病院でのケアの現状とアンケートの結果を合わせて

分析し、課題を抽出して今後の対策を明らかにする。

### 4. 収集方法：単純集計

5. 倫理的配慮：アンケート時に研究の目的を伝える。アンケートは無記名で記入、協力は自由意志であり、協力の是非による不利益は生じないことを伝え、了承を得る。また、A 病院の倫理委員会の承諾を得た。

### IV. 用語の定義

- ・骨盤ケア：妊娠に伴うホルモンの影響により、不安定になる骨盤をベルトなどを用いて支持する。また、不快症状を改善するための生活指導、セルフ体操の指導を行うこと。
- ・マイナートラブル：妊娠や分娩に伴って生じる身体の不快症状。対症療法のみでその他の医学的治療を必要としないもの。

### V. 結論

#### 1. 骨盤ケアの現状・実績

##### (1) これまでの経緯・実績

産婦人科医師に目的、内容を説明し、了承を得て、平成 20 年より導入し、ケアの内容は、骨盤輪支持、生活指導、セルフ体操を主に実施した。平成 21 年からは産婦人科外来においてのポスターで紹介と、当院ホームページ掲載を開始した。

これまでの実績は、平成 20 年が 24 例、平成 21 年が 110 例（病棟・外来合わせて）平成 22 年は 20 例（12 月現在病棟のみ）であった。

##### (2) 骨盤ケア対象者

対象者は主治医の許可を得た、産婦人科外来・北 3 階病棟で腰痛などのマイナートラブル症状を訴えた妊産褥婦と希望者である。開始当初は助産師や看護師が直接相談を受け対応していたが、医師からの依頼も増えている。

##### (3) 骨盤ケア指導内容

指導内容は（1）ホルモンと骨盤の緩みの関係（2）



支持の方法（3）今後の相談について説明をしている。症状が続く場合は、NPO 法人母子整体研究会の研修を受けたスタッフが相談をうけ、生活指導やセルフ体操、支持の方法を指導している。

コストは着帯指導料として初回のみ 1000 円徴収し、ベルトなど数種類に応じた購入がある。

対応スタッフは開始当初は上記研修を受けたスタッフ（2 名）が時間調整して行っていた。平成 20 年 6 月外部講師を招いてスタッフ全体に向けて研修を行い、その後年 1～2 回学習会を行っている。研修を受けたスタッフは各自対応をし、外来対象者は外来スタッフが対応している。

## 2. アンケート結果

アンケート回収数は 121 名（回収率 62%）で、初産婦は 51%、経産婦は 49%だった。妊娠婦のうち何らかのマイナートラブルが生じた人は 94%であった。

### （1）骨盤ケアの周知状況

骨盤ケアについて「知っていた」60%「知らなかった」40%であった。また、実際に骨盤ケアを行ったのは 37%、行っていないのは 64%であった。

### （2）骨盤ケアの実施状況・効果

ケアの内容は、骨盤輪支持が 80%で最も多く、セルフ体操や生活指導をおこなった人は合わせて 32%であった。実施目的は、「症状改善」が 34%、「美容のため」が 32%で、開始時期は産後が最も多く 30%であった。

ケアを行って、効果は「非常にあった」が最も多く 36%、「効果があったが症状が続いた」が 18%であった。「効果がなかった」は 2%、その他が 25%で、その内容は「持続できなかった」「わからなかった」「効果が分からなかった」で、「効果があった」の内容は、症状の改善が最も多く 48%で、動きやすさ、体型の改善があった。

### （3）骨盤ケアへの要求

全体の 10%が、具体的に骨盤ケアへの要望を記入されていた。内容として、「ケアの内容を知りたい」「体操の内容を知りたい」「宣伝してほしい」「産後皆に紹介してほしい」「個別にゆっくりと指導してほしい」「マザークラスで紹介してほしい」「ベルトの正しい使い方を詳しく知りたい」「声かけにくい」で

あった。

## VI. 考察

### 1. 現在行っているケアの効果

妊娠婦の 94%が何らかのマイナートラブルを生じている。実際にケアを行った対象者は 37%である。多くの妊娠婦がマイナートラブルを抱えたまま過ごしているといえる。ケアを行った対象者の 54%が効果があったとしている。先行研究<sup>3) 4)</sup>では、マイナートラブルに対して効果があると言われているが、アンケートの結果からは効果があったと適切に評価できない。

### 2. 対象者のニーズ

対象者の半数以上が骨盤ケアを知っているにも関わらず、全ての人に実施できていない。アンケート結果から、「宣伝してほしい」「産後皆に紹介してほしい」などという要望がある。現在、骨盤ケアを実施するのは、対象者からの要望や症状の訴えがある際に行っており、医療者側からアプローチが不足している事が要因と考える。外来の掲示板、病院のホームページで紹介をしているが、マザークラスなど集団指導の場を活用し、アピールを行うと同時に、多くの対象に知識を提供する機会を持つことが必要である。

### 3. 今後のケアの提供方法の検討

アンケートにより、骨盤ケアを継続できなかった対象者がいることがわかった。ケアを提供しているが、ケアの評価が十分に行えていない現状があると考える。そのためにも継続して介入する必要がある、相談窓口をより明確にすること、指導回数を増やし、継続してサポートしていくことなど、継続ケアのシステム化が必要であると考え。妊娠期は初期から後期までの身体の変化が著しく、また、産後は入院期間が短期間であることから、介入する時期を検討し、計画的に実施できるようにしていくことが望ましい。

マイナートラブルは身体だけでなく、精神面にも影響を及ぼし、児に対する情緒的遅れを経験するといわれており、精神的安定、親役割の獲得のためにも適切な時期にケアを実施し、早期に症状を改善す



ることが重要であるといえる。

また、骨盤ケアの研修を受講しているスタッフが勉強会を行い、スタッフと知識を共有しているが、骨盤ケアに対するアセスメント能力、指導力に個人差があり、継続ケアがなされていない要因の一つになっている。今後は、スタッフの意見を取り入れ、勉強会の内容や回数を検討し、スタッフの実践力を上げていく。また、より学びを深めるために、スタッフにより興味を持ってもらい、研修参加者を増員する必要がある。

妊産褥婦の身体の観察も機械に頼りがちな今日、骨盤だけでなく、全身を観察するフィジカルアセスメントの強化にもつながるため、その視点も養う機会にしたいと思う。

## VII. 結論

1. 妊産婦のほとんどがマイナートラブルを生じている。
2. ケアの介入時期を検討して継続したケアとその評価が必要である。
3. 集団指導を活用し、情報提供の場を増やす。
4. スタッフ教育を行い、実践力を向上する。

## VIII. おわりに

本研究はアンケート調査によるもので、未記入もあり、十分な分析結果とは言えない。今回のアンケートの分析を全体の数でしか出しておらず、具体的にどのような症状に効果があったのか、初産婦、経産婦での効果の違いなど、アンケートの分析方法を検討する必要があった。今後は実施したケア評価を行うことでより具体的に現状を捉える必要があると考える。

## 引用文献

- 1) 田中宏和：骨盤輪不安定症（仮称）その病態と保存的治療について、臨床整形外科、13（9）、P822-831、1978
- 2) 田中宏和：骨盤輪不安定症その臨床的・解剖的研究、日整会誌、55、P281-294、1981
- 3) 林恵理子、他：分娩後における骨盤輪固定の効

果、北海道農村医学会雑誌、第42巻、P63-67、2010

- 4) 久米法子、他：助産師外来の実態報告～母親の求める新たなケアへの取り組み、ペリネイタルケア、vol25、No. 3、P84-85、2006

## 参考文献

- 1) 合阪幸三、他：妊産婦の腰痛・恥骨部痛に対する腰腹部固定帯が有用であった1例 産婦人科の実際、52：P261-263、2003
- 2) 合阪幸三、他：妊産婦恥骨部痛の原因解明とその治療—超音波断層法を用いた客観的指標の導入—、産婦人科の実際、52、P1633-1637、2003
- 3) 渡部信子：骨盤ケア（整体）骨盤と妊娠・分娩・母乳育児との関連：助産雑誌、第6巻第5号：P400-403、2006
- 4) 渡部信子：回復は育児を快適にする一産褥復古への支援—、ペリネイタルケア vol25、3、P36-41、2006
- 5) 安藤布紀子、他：妊産婦の骨盤痛に対する骨盤ベルトを用いた日常生活改善への試み、大阪大学看護学雑誌（1341-3112）15巻1号、P33-41、2009