

第53回 日本母性衛生学会 学術集会(2012年11月16日(金)～17日(土) 福岡開催)で発表された「マイナートラブル軽減の効果について」の研究発表を紹介します。

マイナートラブル軽減の効果について

～骨盤ケア教室を取り入れて～

小阪産病院

廣瀬えり 前田恵 竹村秀雄

背景①

1

妊娠に伴うマイナートラブルの中でも腰痛は50～70%の妊婦が訴える



2007年8月
マイナートラブルの軽減を考慮し、
トコちゃんベルト*による骨盤輪支持**を導入

*トコちゃんベルトとは
トコ・カイロプラクティック学院 学院長 渡部信子氏考案のベルトで骨盤輪の支持を行うための骨盤ケア用品である

**骨盤輪支持とは
仙骨と左右の寛骨が2つの仙腸関節(お尻側)と恥骨結合(陰部側)で連結されて構成される部位を支持すること

背景②

2

■ 導入後、3年経過

- ・ベルトを正しく巻けていない
- ・症状改善がみられない
- ・症状が悪化する



個別性に応じたケアの提供、セルフケアの必要性

■ 先行研究

骨盤ケア導入後セルフケア指導 → 症状改善

背景③

3

目的：マイナートラブル改善



2010年11月
骨盤ケア教室導入
・骨盤ケアの目的
・セルフケアの必要性
・操体法***
・骨盤輪支持(さらし)



***操体法とは
橋本敬三氏が創案した健康・治療法体系のこと
体を動かした時に生じる快適感覚を指標に、ゆがみを解消を図るのが特徴
妊産婦用に、トコ・カイロプラクティック学院 学院長 渡部信子氏が独自にアレンジした

目的

4

- 骨盤ケア教室の受講によって、マイナートラブル改善の効果が得られたかどうかを明らかにする

方法①

5

■ 対象

妊娠20週以降に骨盤ケア教室に参加し、
当院で2011年3月1日～11月30日までに
出産した褥婦65名

方法②

6

■ アンケート調査の項目・分析方法

1. 教室受講前後でのマイナートラブルの痛みの変化(VASスケール使用) → t検定で分析(excel2007使用)

※VASスケールとは
「痛みなし=0」「最高の痛み=10」として11段階のどのあたりにあるかスケールを用いて数字で回答を得、痛みの評価をする

2. 教室受講後の感想、教室受講後に変化したこと(記述回答) → 質的に分析
3. 個人属性・分娩回数・受講週数

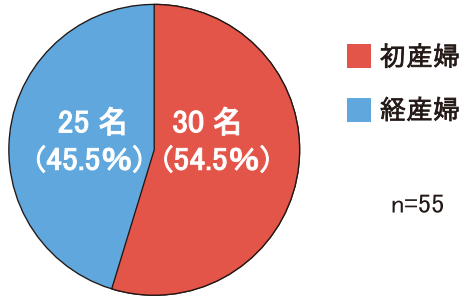
■ 倫理的配慮

本調査は当施設の倫理委員会の承認を得て実施した

対象者の背景

7

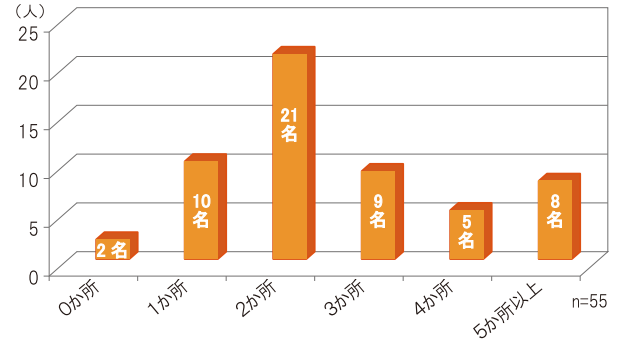
初経産別



受講週数は23週～40週で、受講回数はすべて1回

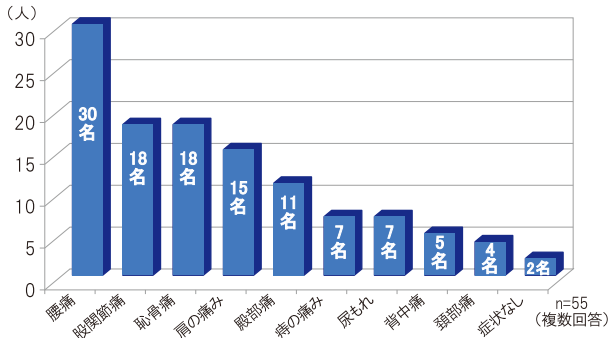
痛みを訴えている箇所

8



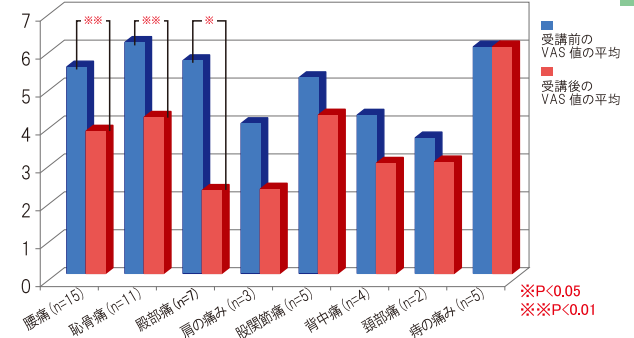
教室受講前の症状

9



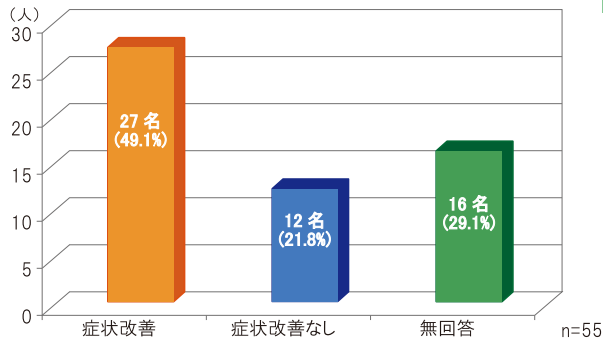
教室受講前後での平均VAS値の比較

10



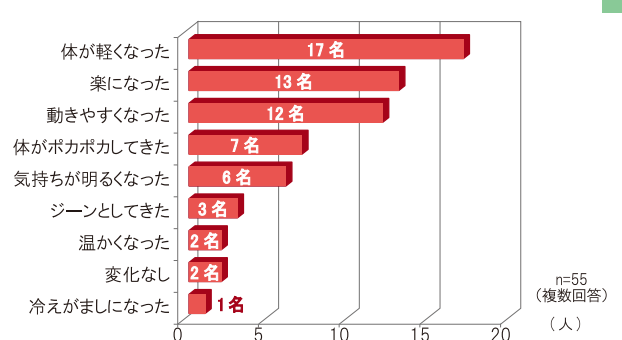
教室受講後の症状改善について

11



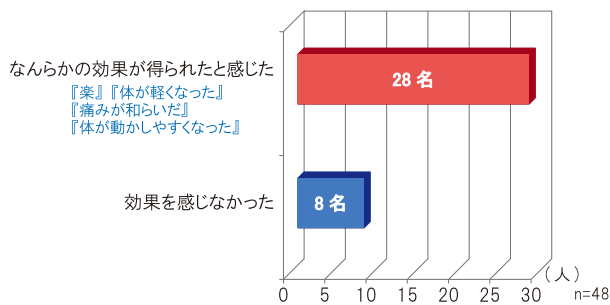
教室受講後に変化したことについて

12



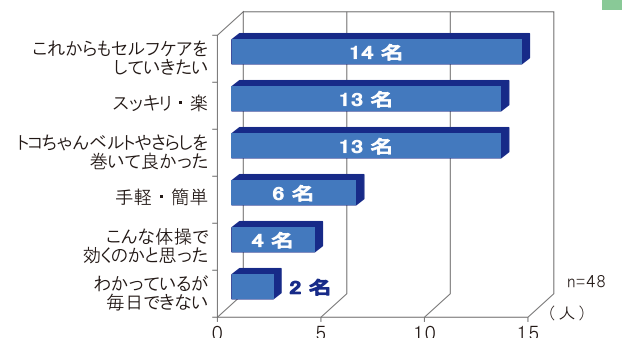
記述回答について①

13



記述回答について② その他の意見

14



考察

15

- 教室受講後に症状が悪化することはなく、VAS値が改善し、特に腰痛・恥骨痛・殿部痛はより顕著であり、マイナートラブル改善の効果が示唆された
- 教室を受講することはマイナートラブル改善だけでなく妊婦の身体に快状態の変化をもたらしており、セルフケア行動への意識づけにもなっている

今後の課題

16

- 対象数を増やし、痛みの改善した要因、他の症状との関連についても効果を検討する