

氏名	森 みどり
学位の種類	修士(看護学)
学位記番号	修士第167号
学位授与年月日	平成25年3月7日
学位論文題目	産後3ヶ月間の骨盤底筋体操の効果 ー外計測による骨盤底筋力の評価ー

論 文 内 容 要 旨

※整理番号	172	(ふりがな) 氏 名	(もりみどり) 森 みどり
修士論文題目	産後 3 ヶ月間の骨盤底筋体操の効果 —外計測による骨盤底筋力の評価—		
<p>《目的》</p> <p>産後 1 ヶ月の女性に対して、3 ヶ月間 (12 週間) 骨盤底筋体操を行ない、その効果を外計測により検証することを目的とし、この検証に対し次の 2 つを仮説とした。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 骨盤底筋体操により骨盤底筋力が強化される 2. 介入群は対照群よりも 12 週間後の排尿トラブルが少ない <p>《方法》</p> <p>対象は、産後 1 ヶ月の褥婦 (早産、帝王切開、巨大児を除く、平均年齢 32.6±4.1 歳) と、分娩経験・尿失禁のない未産婦 (20 名、31.6±7.4 歳) とした。褥婦は、ブロックランダム化割り付けにて介入群 (30 名)、対照群 (26 名) に振り分けた。F 社製 PFM トレーナーを用いて、骨盤底筋力のコントロール性の総合スコアと骨盤底筋最大収縮力を外計測した。介入群は、骨盤底筋体操 CD「おでかけ 3 分安心体操」を用いて、産後 1 ヶ月の時点から 1 日 3 分×3 回、3 ヶ月間 (12 週間) 体操を行った。対照群は体操の指導を行わず、さらに、産褥の復古を目的とした運動やガードル・骨盤ベルトを使用しないように説明した。評価は、産後 1 ヶ月 (介入前)、介入から 6 週間後、12 週間後の 3 地点とした。</p> <p>《結果》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介入群・対照群とも、12 週間後の総合スコアが有意に上昇し、差は認められなかった。 2. 両群とも 6 週間、12 週間後に骨盤底筋の最大収縮力は有意に上昇するが、12 週間後では、介入群の方が最大収縮力、およびその変化量が有意に高かった。 3. 対照群は、未産婦群よりも 12 週間後の総合スコアと最大収縮力が有意に低かった。 4. 両群とも、産後 12 週間後の排尿トラブルに差はないが、尿失禁症状の有る者の人数は、介入群のみ減少した。 <p>《考察》</p> <p>介入群では、12 週間後の骨盤底筋の最大収縮力が、対照群よりも有意に上昇し、尿失禁症状のある者も減少した。また、12 週間後において、対照群は、未産婦群よりも骨盤底筋力の総合スコアと最大収縮力が有意に低かった。このことから、産後の骨盤底筋力は、積極的な介入をしなくてもある程度までは自然回復していくが、12 週間体操を継続実施することでより効果が現れ、未産婦群と差がない程度にまで回復することが示された。したがって、分娩による骨盤底弛緩の回復を促進するためには、産後 1 ヶ月での尿失禁症状の有無にかかわらず、すべての褥婦に体操を指導する必要があることが示唆された。</p> <p>《総括》</p> <p>仮説 1 及び仮説 2 が検証された。妊娠・分娩に関わる看護者が、女性のライフステージ全般を通しての尿失禁症状の現状と予防に関する知識を得ること、また妊産婦に対する妊娠中からの動機づけと体操の指導が必要である。</p>			

- (備考) 1. 研究の目的・方法・結果・考察・総括の順に記載すること。(1200 字程度)
2. ※印の欄には記入しないこと。