

# 産後女性への理学療法士による支援と実践 — 当院の取り組みとアンケート調査 —

矢崎音好<sup>1)\*</sup>, 鴨志田理子<sup>1)</sup>, 野田剛<sup>1)</sup>,  
中田さくら<sup>2)</sup>, 阿部玲音<sup>3)</sup>

**要旨:** 妊娠・出産後の女性に多くみられる腰痛や骨盤痛・骨盤輪不安定症・排泄障害などの機能障害は、育児や生活の質に大きな影響を与えている。しかし、これらに対するケアはほぼ当事者自身に委ねられており、ケア方法の指導や身体サポートを行う医療機関はとて少ないのが現状である。そこで当院では、産後女性の身体トラブルへの介入として、理学療法士による予防的エクササイズや正しい姿勢での育児動作の指導や支援として「マタニティセラピー」を提供している。本稿では、その手順と介入内容、アンケート結果を報告する。介入は、入院中に30分間の個別対応で実施し、介入後にアンケートを通じて身体状況やニーズを調査した。アンケート結果から、産後女性は睡眠不足・姿勢の乱れ・むくみ・腰痛など多くの身体トラブルが生じており、適切なケアと支援が必要であることが明らかとなった。マタニティセラピーに対する満足度は高く、再度同様の機会があった場合の参加希望も多くみられ、理学療法士によるケアの重要性が示唆された。

**キーワード:** 産後, 理学療法, 取り組み, アンケート調査

## はじめに

妊娠・出産に伴い、腰痛・骨盤痛をはじめとする骨盤輪不安定症や排泄障害といった機能障害を生じる産後女性は多いとされている<sup>1)</sup>。しかし、そのケア方法に関して、指導や身体サポートを行う医療機関はとて少ないのが現状であり、産後の健康管理はほぼその母親自身に委ねられている<sup>2)</sup>。また、近年「産後うつ」において、母親の身体症状との関係が指摘されており<sup>3)</sup>、産後腰痛・骨盤痛を有する女性はリスクが高いとも報告されている<sup>4)</sup>。妊娠中・出産後の身体トラブル実態調査によると、身体トラブルが育児・家事・復職・妊娠に与えた影響として身体トラブルがあった女性の4割が家事・育児へ影響があったと回答し、

復職や次の妊娠を諦めた方もいたと報告されている<sup>5)</sup>。さらに、妊娠前と比較すると産後職場復帰時は62.9%にパフォーマンスが低下していると感じており、これによる経済損失も大きいものと示唆される<sup>5)</sup>。そのため、産後早期より介入することで、産後に起こりうる様々なトラブルや経済損失を改善することが期待できる。

産後身体のケアについての指導は、産院では看護師や助産師を主体に行われていることが多く、理学療法士による介入は皆無であったことや<sup>6)</sup>、腰痛や肩こり等の痛みで医療機関を受診した育児中の女性に対する調査結果では、正しい身体の使い方や運動指導を希望していたが理学療法士の介入は1例もなかったとされており<sup>7)</sup>、理学療法士による産後女性へのフォローアップのニーズはあるが、取り組みが少ないのが現状である。

そこで、当院では2023年6月より通常診療内で診療報酬に倣い、産婦人科とリハビリテーション科が連携して理学療法士が産後身体ケアを行う「マタニティセラピー」を開始した。マタニティセラピーは産後に生じる身体変化・起こりうるトラブルについての理解を深めることを目的とし、機能障害（腰痛・尿漏れ等）に対する予防的エクササイズの方法や正しい姿勢での育児動作の指導を行って

1) 川崎市立川崎病院リハビリテーション科  
(〒210-0013 川崎市川崎区新川通12-1)

2) 川崎市立川崎病院産婦人科

3) いわき市医療センターリハビリテーション科

受付日: 2024年11月12日

受理日: 2025年7月10日

\* E-mail: skyan0611@gmail.com

る。今回、介入後に無記名でアンケートを行い産前産後身体トラブルの具体的内容の把握や満足度等の調査を実施した。本稿の目的は、産後女性への理学療法士による支援と実践を当院の取り組みとアンケート調査を含め報告し、今後の課題について検討することとした。

## 対象および方法

### 1. マタニティセラピーの対象

2023年6月1日から2024年5月31日までに川崎市立川崎病院産婦人科に出産のために入院し、希望があった産後女性とした。

### 2. 方法

#### 1) 手順

マタニティセラピー介入前から介入終了までの手順は以下の通りである。

妊娠34週前後の妊婦健診時に主治医が対象者に案内紙を用いてマタニティセラピーの内容を説明し、同意書を配布した。対象者入院後、看護師による入院取り扱い説明の際に参加希望の有無を確認し、希望がある場合はその場で同意書を回収した。なお、分娩後に希望がある場合は退院までに同意書を記入し回収した。分娩後、バイタルサイン等の全身状態に問題がないことを主治医が確認後、リハビリテーション科へマタニティセラピーを依頼し、リハビリテーション科医による処方のもと理学療法士が退院日までに対象者のベッドサイドへ訪室し、1対1で個別に介入した。介入頻度は出産後の入院期間中に1回、時間は30分とした。介入後、産後女性の身体状況やニーズを調査のため、理学療法士がアンケートを対象者へ配布し、対象者がアンケート記入後、看護師が回収し終了とした。

#### 2) 費用

疾患別リハビリテーション料と同等となるよう、診療報酬に倣った形で費用を設定した。内訳は理学療法士介入単価を〔初期加算(45点)＋早期加算(30点)＋運動器リハビリテーション料I(185点/20分)〕×1.5(30分)で設定。消炎鎮痛処置(35点)をパンフレット代として追加し、合計4,250円/回で実施した。

#### 3) 介入内容

当院で作成したパンフレットを用い、以下の5点について説明した。

##### ① 産後の姿勢

妊娠中は腹部の突出により質量中心が変位するため、姿勢を安定させようと脊柱や骨盤のアライメントが変化し特徴的な姿勢をとりやすい<sup>8)</sup>。この妊娠中の特徴的な姿勢が、産後に継続する場合があります。子どもを抱くとより顕著な不良姿勢がみられやすいとされている<sup>9)</sup>。この不良姿勢により、腰痛や骨盤痛が生じることや、妊娠経過・分娩に伴う骨盤帯の変化により生じる尿漏れ等の機能障害について説明し、対象者の姿勢評価を行った。

##### ② 骨盤底の役割と妊娠・分娩に伴う影響

妊娠・分娩によって骨盤底筋群が損傷を受けることにより、産後は骨盤内臓器下垂や尿失禁を発症しやすくなるとされている<sup>10)</sup>。また、骨盤底機能の低下は将来の尿失禁発症にも影響を与え、女性の生活の質を低下させることが報告されている<sup>11)</sup>。そのため、今だけでなく年齢を重ねても健康に過ごしていくために骨盤底機能の回復が必要であることを説明した。

##### ③ 運動療法と呼吸法の指導

骨盤底筋群は腹横筋・多裂筋・横隔膜(以下、インナーユニット)とともに体幹の動的安定化の役割を担っているが、産後は姿勢保持筋としての機能が低下するとされている<sup>12)</sup>。そのため、当院では妊娠・分娩でもっとも影響を受ける骨盤底筋群・腹横筋に対し、姿勢の安定性強化目的に運動療法を実施した。また、体幹の安定化には腹筋群の強化のみならず横隔膜の役割を考慮し、呼吸と統合しながら行うことが有用とされていることから<sup>13)</sup>、呼吸法も交え指導した。具体的な方法を以下に示す。

###### i. 骨盤底筋群に対する運動療法

背臥位で膝を立て、軽度開脚位の姿勢もしくは側臥位にて尾骨に手を置き「尿を止めるように」「膣をすぼめるように」と骨盤底筋群の収縮を指示した。また、尾骨が手から離れて持ち上がることで、収縮を確認した。より正確に動きを評価するには会陰腱中心を触診し、収縮時の会陰腱中心の運動方向を評価することが有用である<sup>12)</sup>とされているが、当院では分娩直後であることを考慮し、上記の方法で実施した。また、収縮が分かりにくいと感じる対象者に対しては、不快感のない程度に対象者自身に会陰腱中心を触診させ収縮を確認させた。収縮法は池田らの「経膣触診による骨盤底筋訓練手順書」<sup>14)</sup>を参考に指導した。

###### ii. 腹横筋に対する運動療法

背臥位の姿勢で上前腸骨棘より約3cm内下方に指を置き「ズボンのゴムからお臍を離すように」「臍が背中に引き寄せられるように」と腹横筋の収縮を指示した。腹部引き込み運動は、腹横筋の選択的収縮を引き出す課題として有効性が報告されている<sup>15)</sup>。一方で、妊娠・分娩により腹横筋・骨盤底筋群の支持性は低くなるため、腹腔内圧を高めた状態で維持することができず、腹壁は押し上げるように間違った収縮が起きやすい。そのため、対象者自身に腹部に手を置くように指示し、呼吸に伴い腹部が自身の手を押し上げてこないかを確認させながら実施した。

###### iii. 呼吸法の指導

理想的な安静呼吸では吸気時に胸腔内に空気が入り、横隔膜・骨盤底筋群ともに下制する。呼気時には胸腔内から空気が出ていくため、横隔膜・骨盤底筋群ともに上昇する。通常、この呼吸様式は胸腔と腹腔のバランスが取れている場合、問題なく働くとされているが、妊娠・分娩に伴うインナーユニットの破綻により理想的な安静呼吸を行っていない産後女性が多い。そのため、まず対象者の呼吸様式を確認し、横隔膜と骨盤底筋群が協調的に呼吸時に活動できているかを評価し、理想的な呼吸様式を用いながら骨盤底

筋群・腹横筋の運動を実施した。

#### ④ 骨盤ベルトの着用方法

骨盤ベルトは骨盤周囲の疼痛軽減効果や妊娠中から産後にかけて骨盤非対称性の修正に関係していると報告されている<sup>16)17)</sup>。ただし、装着を義務付ける必要性はないため、骨盤ベルトの効果・役割を説明したうえで希望される対象者に指導を実施した。骨盤ベルトは大転子と恥骨結合を覆う位置になるよう実際に骨盤ベルト(当院ではトコちゃんベルトを使用)を装着させ、使用方法を説明した。装着圧は近位大腿部とベルトに1～2横指入る程度とした。

#### ⑤ 正しい育児動作(授乳・抱っこ)

出産直後から乳児が幼児期に成長するまで毎日頻回に育児動作を続けなくてはならず、乳児体重の増加に伴い母親への身体負荷が徐々に大きくなる。日々繰り返される様々な育児動作により、産後の身体症状の発症や悪化する可能性があるとされている。そこで当院では平元の“産後：育児動作”<sup>9)</sup>を参考に正しい育児動作を指導した。具体的な方法を以下に示す。

##### i. 授乳

不良姿勢の持続により、姿勢の変化が生じ肩こりや腰背部・骨盤帯痛等の機能障害を発生させてしまうとされている。そのため、授乳中の母親の姿勢について、あぐらまたは正座で行い、乳房の高さに乳児がくるように、乳児の背中にクッションやバスタオル等で高さを作ることや骨盤が後傾しないように坐骨にクッションを挿入し、骨盤を中間位保持させるよう指導した。

##### ii. 抱っこ

抱っこの立位姿勢は不良姿勢の持続により、腰背部痛や頸部痛を生じるとされている。そのため、乳児を母親の胸部辺りの位置に抱き、対象者の脊柱のアライメントを良肢位に保つことを意識させることやできるだけ左右交互に抱き、左右非対称な姿勢を助長させないように注意した。しかし、正しい育児姿勢の保持は容易ではなく、可能な範囲で意識をすることや、不良姿勢を生じた際はこまめに肩甲骨のストレッチや背伸びを行うよう、セルフエクササイズについても説明した。

### 3. アンケートの対象

マタニティセラピーを実施し、回答が十分であったものとした。除外基準はマタニティセラピーを実施したが、日本語(漢字)理解が不十分であった方、退院当日介入のためアンケート回答が困難であった方、アンケートが未提出であった方、アンケート選択式質問に対し未回答項目があった方とした。

### 4. アンケート内容(表1)

アンケートは無記名自記式質問紙を用い、二件法・複数選択法・自由記述法で実施した。アンケート項目は大項目で基本的特性、妊娠中、産後、マタニティセラピーに関する質問の4要素に分類し、計16問とした。質問内容は、基本的特性(年代・出産経験・分娩方法)、妊娠中の身体状

表1 アンケート

【基本的特性】	
A) 年代	1. 10代 2. 20代 3. 30代 4. 40代
B) 出産経験(今回の出産を含めた回数を回答)	1. 初産婦 2. 経産婦( 回)
C) 分娩方法	1. 経産分娩 2. 帝王切開
【妊娠中に関する質問】	
D) 妊娠中の身体状態	1. とてもよくない 2. よくない 3. 普通 4. よい 5. とてもよい
E) 妊娠中の身体トラブル内容(複数回答可)	1. 尿漏れ 2. 肩こり 3. 腰痛 4. 膝痛 5. 頭痛・首痛 6. 腱鞘炎 7. 体力低下 8. 睡眠不足 9. 姿勢の乱れ 10. 骨盤周囲の違和感 11. むくみ 12. 体型の変化 13. その他( )
F) 妊娠中の身体トラブルが出始めた時期	自由記載
G) 妊娠中の身体トラブルが生じた際の対策の有無	1. 行った 2. 行かなかった
H) 理由や対策方法	自由記載
【産後に関する質問】	
I) 産後の身体状態	1. とてもよくない 2. よくない 3. 普通 4. よい 5. とてもよい
J) 産後の身体トラブル内容(複数回答可)	1. 尿漏れ 2. 肩こり 3. 腰痛 4. 膝痛 5. 頭痛・首痛 6. 腱鞘炎 7. 体力低下 8. 睡眠不足 9. 姿勢の乱れ 10. 骨盤周囲の違和感 11. むくみ 12. 体型の変化 13. その他( )
K) 当院であると助かるサービス	自由記載
L) 現在の悩みや不安なこと	自由記載
【マタニティセラピーに関する質問】	
M) 満足度	1. とても不満 2. やや不満 3. 普通 4. 満足 5. とても満足
N) マタニティセラピーの中で興味があった内容(複数回答可)	1. 産後の姿勢 2. 機能障害について 3. 骨盤底の役割について 4. 運動療法(骨盤底筋群・腹横筋) 5. 骨盤ベルトの着用方法 6. 正しい育児動作
O) 今後同様の機会があった場合の参加の有無	1. 参加する 2. 参加しない
P) 感想	自由記載

態、妊娠中の身体トラブル内容、妊娠中の身体トラブルが出始めた時期、妊娠中の身体トラブルが生じた際の対策の有無、理由や対策方法、産後の身体状態、産後の身体トラブル内容、当院であると助かるサービス、現在の悩みや不安なこと、マタニティセラピーの満足度、マタニティセラピーの中で興味があった内容、今後同様の機会があった場合の参加の有無、感想とした。

### 5. 解析

基本的特性、妊娠中の身体トラブル内容、産後の身体トラブル内容、マタニティセラピーの満足度、マタニティセ

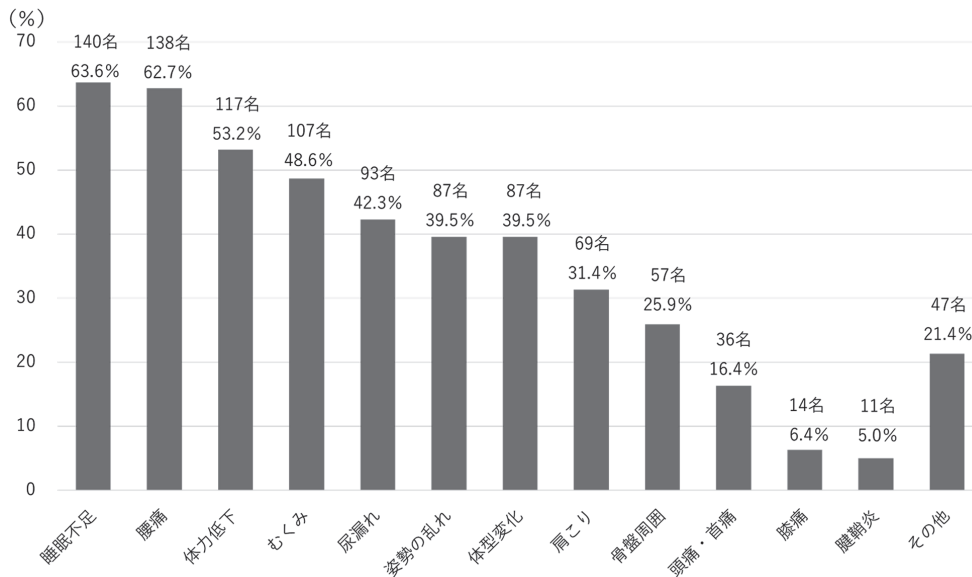


図1 妊娠中の身体トラブル内容

ラピーのなかで興味があった内容、今後同様の機会があった場合の参加の有無、感想について以下の方法で解析した。選択式項目に関しては、設問別に単純集計した。総数に対する割合は百分率 (%) で示した。自由記載に関しては、理学療法士 2 名にて共通の単語や内容によりカテゴリー化し、出来上がった各グループに新たなサブカテゴリー名を付し内容を分析した。

## 6. 倫理的配慮

アンケートの使用に関しては使用目的等を明示し、質問紙の回答および提出をもって、研究協力に同意したものとみなした。なお、本研究は川崎市立川崎病院治験審査・臨床研究倫理審査委員会の承認 (承認番号: 2023-10) を得て実施された。

## 結 果

マタニティセラピー実施数は 279 名で総出産数の 39.7% であった。介入日は経膈分娩 4±0.97 日目、帝王切開 6±1.08 日目、アンケート調査は 220 名 (78.9%) から回答を得た。

### 【基本的特性】

年代では、10 代 1 名 (0.5%)、20 代 53 名 (24.1%)、30 代 132 名 (60.0%)、40 代 34 名 (15.5%) と 30 代の割合が高かった。出産経験数では、初産 161 名 (73.2%)、経産 59 名 (26.8%) と初産の割合が高かった。経産婦の内訳は 2 回目 40 名 (18.2%)、3 回目 14 名 (6.4%)、4 回目 5 名 (2.3%) であった。分娩方法では、経膈分娩 144 名 (65.5%)、帝王切開 76 名 (34.5%) と経膈分娩での出産が高かった。また、経膈分娩は自然分娩、無痛分娩、吸引分娩、誘発分娩、クリステレル分娩、促進分娩を含め経膈分娩とした。

### 【妊娠に関する質問】

妊娠中の身体トラブル内容では、睡眠不足 140 名 (63.6%) 腰痛 138 名 (62.7%) 体力低下 117 名 (53.2%) の割合が高かった (図 1)。その他の項目では、47 名から 53 項目の回答が得られた。内容分析の結果、「痛み」「消化器系の問題」「皮膚の問題」「泌尿器系の問題」「循環器系の問題」「その他」の 6 つのカテゴリーに分類され、さらに 12 のサブカテゴリーに分類された。そのなかでも「痛み」に関する回答割合が高く 21 名 (39.6%) は「骨・関節痛」「神経痛」「筋肉痛」から構成された。「消化器系の問題」11 名 (20.8%) は「胃の不調」「腸の不調」, 「皮膚の問題」6 名 (11.3%) は「肌の不調」, 「泌尿器系の問題」3 名 (5.7%) は「尿トラブル」, 「循環器系の問題」3 名 (5.7%) は「循環器系の不調」, 「その他」9 名 (17.0%) は「ふらつき」「精神不安」「冷え」「疾患」から構成された (表 2)。

### 【産後に関する質問】

産後の身体トラブル内容では、睡眠不足 144 名 (65.5%)、姿勢の乱れ 114 名 (51.8%)、むくみ 103 名 (46.8%)、腰痛 101 名 (45.9%) の割合が高かった (図 2)。その他の項目では、39 名 39 項目の回答が得られた。内容分析の結果、「痛み」, 「痛み以外」の 2 つのカテゴリーに分類され、さらに 5 つのサブカテゴリーに分類された。そのなかでも「痛み」に関する回答割合が高く 32 名 (82.1%) は「傷」, 「骨・関節・神経痛」, 「胸」から構成された。「痛み以外」7 名 (17.9%) は「消化器系」, 「身体不調」から構成された (表 3)。

### 【マタニティセラピーに関する質問】

満足度では、とても満足 145 名 (65.9%)、満足 60 名 (27.3%)、普通 14 名 (6.4%)、やや不満 1 名 (0.5%)、とても不満 0 名 (0%) と、満足度は高かった。マタニティセラピーのなかで興味があった内容では、産後の姿勢 82 名 (37.3%)、機能障害について 80 名 (36.4%)、骨盤底

表2 妊娠中の身体トラブル内容【その他の項目】

カテゴリー	サブカテゴリー	代表的なコード	数(人)	割合(%)
痛み	骨・関節痛	背中・股関節・恥骨・尾骨	13	39.6
	神経痛	坐骨神経痛 肋間神経痛	5	
	筋肉痛	足がつる	3	
消化器系の問題	胃の不調	胸やけ・胃もたれ 食欲不振・吐き気	7	20.8
	腸の不調	痔・便秘	4	
皮膚の問題	肌の不調	かゆみ・荒れ・乾燥・妊娠線	6	11.3
泌尿器系の問題	尿トラブル	頻尿	3	5.7
循環器系の問題	循環器系の不調	動機・息切れ・むくみ	3	5.7
その他	ふらつき	ふらつき・眩暈	2	17.0
	精神不安	気分のムラ・集中力低下	3	
	冷え	身体の冷え	1	
	疾患	糖尿病・逆流性食道炎	3	

※その他に記載があった47名の回答を分類し、53項目から算出した(複数回答あり)

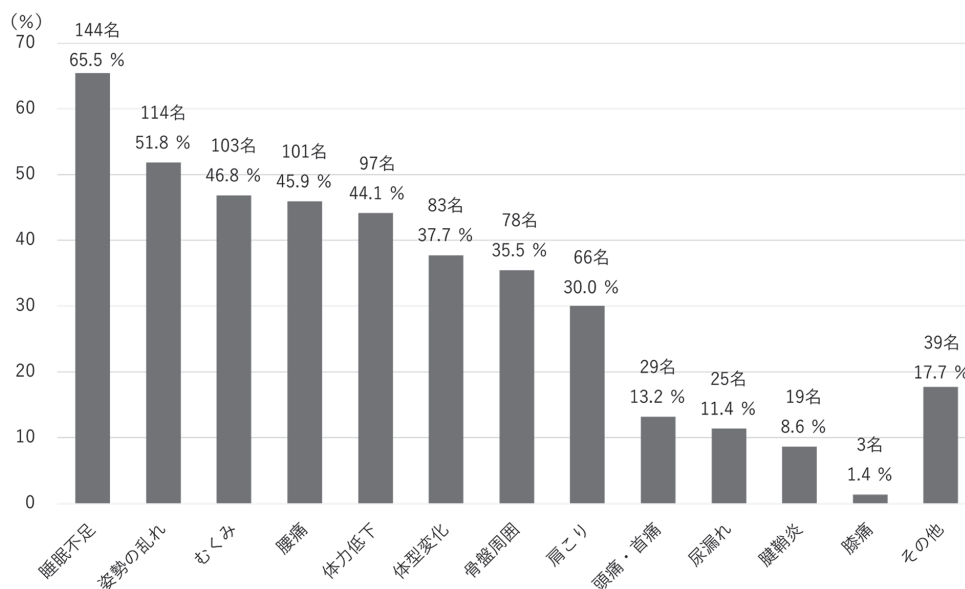


図2 産後の身体トラブル内容

表3 産後の身体トラブル内容【その他の項目】

カテゴリー	サブカテゴリー	代表的なコード	数(人)	割合(%)
痛み	傷	会陰切開・腹部の傷	18	82.1
	骨・関節・神経痛	坐骨・殿部背中 坐骨神経痛	12	
	胸	胸の張り	2	
痛み以外	消化器系	痔・便秘	3	17.9
	身体不調	肌荒れ・体温調節不良	4	

※その他に記載があった39名の回答を分類し、39項目から算出した(複数回答あり)

の役割について111名(50.5%)、運動療法161名(73.2%)、骨盤ベルトの着用方法141名(64.1%)、正しい育児動作76名(34.5%)と、運動療法と骨盤ベルトの着用方法についての内容の割合が高かった。今後同様の機会が

あった場合の参加の有無では、参加する200名(90.9%)、参加しない20名(9.1%)と参加を希望される方の割合が高かった。感想では220名から190項目の回答が得られた。内容分析の結果(表4)、「前向きな意見」、「提案・要望・

表4 マタニティセラピーの感想

カテゴリー	サブカテゴリー	代表的なコード	数(人)	割合(%)
前向きな意見	感謝・ポジティブな感想	赤ちゃんがいてもその心配をしなくていい入院中に受けられてよかった	61	86.3
		身体がどのような変化そして回復をしていくのが理解できてとてもよかった		
		自分の体に向き合う機会があったのはよかった		
	個別対応の良さ	パンフレットが用意されていて、ポイントがわかりやすく、すぐ覚えることができた	28	
		個人の生活を考えた個別性に合った対応・提案をして下さり嬉しかった		
		自分に合った運動の仕方を詳しく教えてもらったので自信をもって退院後頑張っていこうと思う		
	今後の取り組みや意識の変化	実際に自分の身体をみてくれて、個別的なアドバイスをいただいた所がよかった	24	
		運動や姿勢を意識するいいきっかけになりました、育児頑張ります！ トラブルは仕方ないと流しがちだが、今日話を聞いて産後の自分の体をもう少し大切にしようと思えた 「産前に戻す」より「正しい状態にする」ことを意識づけるよう行動したいと思いました		
	説明のわかりやすさ	運動や姿勢を意識するいいきっかけになりました、育児頑張ります！	23	
		トラブルは仕方ないと流しがちだが、今日話を聞いて産後の自分の体をもう少し大切にしようと思えた 「産前に戻す」より「正しい状態にする」ことを意識づけるよう行動したいと思いました		
骨盤ベルトの有用性	わかりやすく、実際の育児・産後の生活・体の状態にあった内容ですごくためになった	15		
	続けられそうな内容だったのも取り組みやすくていいなと思った			
実践的なアドバイス	骨盤ベルトの着用方法が分かってとてもよかった、独学だったら間違っつけていたと思う	7		
	骨盤ベルトの正しい付け方を、自分が使っているベルトを使って教えてもらえたのが良かった			
メンタルケア	おなかの傷があり、ベッドから痛くない起き上がる方法を教えていただけでよかった	4		
	運動について、具体的に実践できて、正解のイメージがわいた			
提案・要望・希望	産褥期には何もできないのかと思っていたが、今後の為にできることがあると知れてよかった	2		
	産後はメンタルボロボロなことが多いので、寄り添った指導と声掛けしてもらえたのが嬉しかった			
	リフレッシュの機会			
提案・要望・希望	いい気分転換になった、動く気分がよくなるものだなと思った	10	13.2	
	骨盤ベルトの試着があると助かる、赤ちゃんを預けた状態で受けたい			
	スケジュールや料金に関する意見			
	入院中のスケジュール内に入れてもらえれば日時が明確なので分かりやすい、料金がさがるとなおよい			
内容に関する意見	マッサージや骨盤矯正等のサービスを想像していた、このサービス自体はとてめえありがたいが料金と内容が見合わないと感じた	4		
	産前・産後のサポート希望			
産前・産後のサポート希望	産前・退院後にこのような機会があるといいなと思った	3		
	産前・産後のサポート希望			
困難さ	育児と自己ケアの両立	1	0.5	
	忙しい育児の中で正しい姿勢と筋力、体力ともに落ちた状態で続けるのは、なかなか難しいことだなと思った 育児と自分とのバランスを取るのが大変かもしれない			

※感想に記載があった220名の回答を分類し、190項目から算出した(複数回答あり)

希望」,「困難さ」の3つのカテゴリーに分類され、さらに13のサブカテゴリーに分類された。そのなかでも、「前向きな意見」164名(86.3%)に関する回答割合が高く「感謝・ポジティブな感想」「個別対応の良さ」,「今後の取り組みや意識の変化」,「説明の分かりやすさ」,「骨盤ベルトの有用性」,「実践的なアドバイス」,「メンタルケア」,「リフレッ

シュの機会」から構成された。「提案・要望・希望」25名(13.2%)は「提案と要望」「スケジュールや料金に関する意見」,「内容に関する意見」,「産前・産後のサポート希望」,「困難さ」1名(0.5%)は「育児と自己ケアの両立」から構成された。

## 考 察

### 【妊娠中に関する質問】

妊娠中の身体トラブル内容は“睡眠不足”の割合が高かった。妊娠中のホルモン変化が睡眠障害につながる<sup>18)</sup>ことや、妊娠に伴う腹部増大に伴い、快適な睡眠姿勢を取るのが難しくなることが要因であると考えられる。さらに、睡眠の質の低下は“体力低下”を引き起こす<sup>19)</sup>ことから、慢性的な疲労感を生じ身体トラブルを悪化させる可能性があると考えられる。また、“腰痛”や“痛み(骨・関節等)”は、妊娠に伴う体重増加や姿勢変化に加え、リラキシンの増加による関節弛緩作用により筋骨格筋への負荷が増加する。これらの妊娠中に生じる筋骨格系障害の多くは産後も継続<sup>20)</sup>し、日常生活に影響を及ぼす可能性があると考えられる。そのため、今後妊娠中から適切な情報提供を行うことやケアの場を作ることを検討していく必要があると考えられる。

### 【産後に関する質問】

産後の身体トラブル内容は“睡眠不足”の割合が高かった。産後は新生児のケアや授乳のために夜間断続的に目覚めることで、総睡眠時間が短縮される<sup>21)</sup>ことや、産後のホルモン変化が睡眠の質に影響を与える<sup>22)</sup>ことが要因であると考えられる。産後の睡眠不足は身体的・心理的に悪影響を与え、産後うつ病のリスクを高めるとされているため適切なケアが重要である。また、産後の不眠は身体の痛みの発生と強く関係するという報告がある<sup>23)</sup>ことや、本研究でもその他の項目で“痛み”を回答している割合が82.1%と高かったことから痛みと睡眠不足の関連性は注意深く見ていく必要があると考えられる。“傷の痛み”は生理学的回復時間が必要となるが、“骨・関節・神経痛”に関する筋骨格筋系のトラブルには理学療法士が介入できる余地があるのではないかと考える。周産期に生じる筋骨格系痛は睡眠時間の短縮・身体活動の低下を招くとされており<sup>24)</sup>、“痛み”を改善することができれば、睡眠の質の向上、産後うつの予防や幸福度の充実につながり、産後女性に生じる様々なトラブルを改善できると考えられる。“姿勢の乱れ”は、妊娠・出産に伴う腹横筋や骨盤底筋群の弱体化、育児中の不適切な姿勢が原因で引き起こされることから、適切な指導を行うことがトラブルを予防できる方法であると考えられる。産後の“腰痛”は、出産時の負担や産後のホルモン変化による骨盤の不安定性が関与しており、慢性的な問題となることが多いとされている。“むくみ”は産後の運動不足・長時間の立位・座位が症状を悪化させる要因となるため、産後早期から対策方法を指導していく必要があると考えられる。

### 【マタニティセラピーに関する質問】

マタニティセラピーの満足度では“とても満足(65.9%)”と“満足(27.3%)”の合計が93.2%に達しており高い満足度を示している。感想からも「前向きな意見(86.3%)」では、“感謝・ポジティブな感想”や“個別対応の良さ”“今後の取り組みや意識の変化”“説明のわかりやすさ”が多く挙げられており、対象者が安心感や満足感を得ている

ことが示された。また、“産後の自分の体をもう少し大切にしようと思った”“産前に戻す”ことよりも「正しい状態にする」ことを意識づけように行動したい”など身体ケアに対する意識の変化を生じることができた。このことから、産後身体ケアの優先度が高まると同時に日常的なセルフケア習慣が身につくことで、長期的に健康を維持しながら育児を行うことができ、育児による疲れやストレスを軽減することも期待できると考える。また、“実践的なアドバイス”によって身体の正しい使い方を学び、効率的に育児を進めることができることや、“メンタルケア”“リフレッシュの機会”を通じて、ストレスや不安を軽減できると考える。このようにマタニティセラピーを実施することは、身体的・精神的なケアへとつながり、育児と自己ケアのバランスをより良く保つことができると考える。今後、より多くの産後女性に身体ケアの重要性を認識し参加していただけるよう、ホームページでの啓発や待合室のデジタルサイネージでの案内を実施し、参加率の向上に努めていきたい。

マタニティセラピーのなかで興味があった内容で関心が高かったのは、運動療法(73.2%)と骨盤ベルトの着用方法(64.1%)であり、産後の女性たちは身体的なケアに関心を持ち、具体的かつ実践的なサポートを求めていることがわかった。今後同様の機会があった場合の参加の有無では、90.9%の参加者が再度参加したいと回答していることから、マタニティセラピーの有用性が評価されており、今後も一定数の対象者が継続的にサポートを受けたいと感じていることが示唆された。感想では前向きな意見が86.3%と高かった一方、「提案・要望・希望」(13.2%)のなかには、“スケジュールや料金に関する意見”“内容に関する意見”“提案と要望”が含まれた。意見を参考に、入院中のスケジュールに関しては、マタニティセラピーの介入時間をカルテに記載し、担当看護師が対象者に伝達するように工夫した。料金に関しては、当院では自費診療で設定しているため料金が高いという声も挙がった。そのため、今後公的医療保険の拡充により、料金の負担が減り、多くの産後女性がマタニティセラピーなどの支援を受けられるような体制作りが必要であると考えられる。

提案と要望に関しては、骨盤ベルトの試着を希望された方には、口頭の指導に加え実際に試着していただき、着用感や使用方法を確認した。また、マタニティセラピーに集中しやすくするため、新生児を預かる体制を担当看護師と協力して整えた。今後、内容に関する意見や育児と自己ケアの両立に関する課題を踏まえ、医師や看護師と連携しながら、マタニティセラピーの質を向上させるため、さらなる改善と改良を進めたい。

## 結 論

本稿は、産婦人科とリハビリテーション科が連携して提供する「マタニティセラピー」についての手順と介入内容、アンケート結果を報告した。妊娠・出産は女性の身体に及

ぼす影響は大きく、睡眠不足や腰痛・体力低下・姿勢の乱れなどの様々な身体トラブルが生じることから、適切なケアとサポートが必要であることが明らかとなった。また、マタニティセラピーの高い満足度と身体ケアに対する高い関心が示され、専門的なサポートの重要性が明らかとなった。今後、妊娠期からの介入を検討することや、公的医療保険制度の充実・産後ケアの普及に努めるとともに、理学療法士が果たす役割を明らかにし、妊娠・出産にかかわる女性の健康と生活の質の向上に貢献していきたい。

## 利益相反

論文内容に関連する開示すべき利益相反はない。

## 謝 辞

本研究を行うにあたり、ご協力いただきました対象者の皆様に心より感謝いたします。

## 文 献

- 吉田李沙：妊娠期・産後のトラブルを見落とさず一生にわたる健康管理をめざして。PTジャーナル。2023; 57(4): 434-435.
- 寅嶋静香：産後女性の身体状況把握及び産後運動ケア実践の提案－460人のアンケート調査及び健康運動指導実践のケーススタディから－。早稲田大学総合研究機構。2012; 7: 29-41.
- 湯舟邦子：妊娠初期・中期・末期から産後1か月までの抑うつ状態のスクリーニングの検討。昭和学会誌。2015; 75(4): 465-473.
- Virgara R, Maher C, et al.: The comorbidity of low back pelvic pain and risk of depression and anxiety in pregnancy in primiparous women. BMC Pregnancy Childbirth. 2018; 18(1): 288. doi: 10.1186/s12884-018-1929-4. PMID: 29973235; PMCID: PMC6032543.
- 一般財団法人日本女性財団：妊娠中・出産後の母体の身体トラブル実態調査#1万人ママの声を聞かせて 2022. <https://sangomama.infoweb.site/> (2024年6月24日引用)
- 永見倫子：産後女性の身体症状－育児中の女性に対するアンケート調査より－。日保学誌。2019; 22(1): 16-21.
- 池田真弓, 神尾博代, 他：産前産後の身体症状とニーズ－理学療法を受けた産後女性へのインタビューから－。母性衛生。2023; 63(4): 802-811.
- 須永康代：妊娠・出産期の理学療法。理学療法－臨床・研究・教育－。2019; 26(1): 11-15.
- 平元奈津子：妊産婦に対するウィメンズヘルス理学療法。理学療法臨床と研究。2018; 27: 15-20.
- 安宅和佳奈, 岡山久代, 他：産後1カ月の女性の骨盤底筋力の実態および分娩に関する要因との関連性の検討。看護理工。2020; 7: 43-50.
- 坂口けさみ, 大平雅美, 他：尿失禁を有する一般成人女性のQOLと関連する要因について。母性衛生。2007; 48(2): 323-330.
- 田舎中真由美：骨盤底筋群機能障害に対する評価とアプローチ。理学療去学。2008; 35(4): 212-215.
- 大貫 崇：呼吸機能と体幹・横隔膜の関係性について。日本アスレティックトレーニング学会誌。2019; 5(1): 27-34.
- 池田真弓：分娩後の骨盤底筋訓練を助産師が経膣触診で指導することの実行可能性。日本助産学会誌。2019; 33(1): 14-26.
- 中西智也, 橘 香織, 他：腹圧呼吸練習による腹横筋収縮能力の変化。理学療法科学。2015; 30(2): 203-206.
- Bertuit J, Van Lint CE, et al.: Pregnancy and pelvic girdle pain: Analysis of pelvic belt on pain. J Clin Nurs. 2018; 27(1-2): e129-e137. doi: 10.1111/jocn.13888. Epub 2017 Nov 3. PMID: 28544276.
- Morino S, Ishihara M, et al.: The effects of pelvic belt use on pelvic alignment during and after pregnancy: a prospective longitudinal cohort study. BMC Pregnancy Childbirth. 2019; 19(1): 305. doi:10.1186/s12884-019-2457-6. PMID: 31438891; PMCID: PMC6704663.
- Bourjeily G: Sleep disorders in pregnancy. Obstet Med. 2009; 2(3): 100-106. doi: 10.1258/om.2009.090015. Epub 2009 Sep 1. PMID: 27582822; PMCID: PMC4989752.
- Effati-Daryani F, Mohammad-Alizadeh-Charandabi S, et al.: Fatigue and sleep quality in different trimesters of pregnancy. Sleep Sci. 2021; 14(Spec 1): 69-74. doi: 10.5935/1984-0063.20200091. PMID: 34917276; PMCID: PMC8663733.
- Borg-Stein J, Dugan SA: Musculoskeletal disorders of pregnancy, delivery and postpartum. Phys Med Rehabil Clin N Am. 2007; 18(3): 459-476, ix. doi: 10.1016/j.pmr.2007.05.005. PMID: 17678762.
- Posmontier B: Sleep quality in women with and without postpartum depression. J Obstet Gynecol Neonatal Nurs. 2008; 37(6): 722-735; quiz 735-737. doi: 10.1111/j.1552-6909.2008.00298.x. PMID: 19012723; PMCID: PMC2597421.
- McBean AL, Kinsey SG, et al.: Effects of a single night of postpartum sleep on childless women's daytime functioning. Physiol Behav. 2016; 156: 137-147. doi: 10.1016/j.physbeh.2016.01.014. Epub 2016 Jan 15. PMID: 26776447; PMCID: PMC5719495.
- Sivertsen B, Petric KJ, et al.: The risk of developing postpartum pain-A longitudinal population-based study. Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol. 2017; 210: 348-354. doi: 10.1016/j.ejogrb.2017.01.020. Epub 2017 Jan 19. PMID: 28126668.
- Mehra P, Verma N, et al.: Association of breastfeeding related musculoskeletal pain, sleep quality and physical activity among postpartum women: a literature review. Int J Reprod Contracept Obstet Gynecol. 2024; 13(8): 2220-2227.

## **Physical Therapist Practice of Support for Postpartum Women —Initiatives at our hospital and Questionnaire survey—**

Narimi Yazaki<sup>1)\*</sup>, Riko Kamoshida<sup>1)</sup>, Takeshi Noda<sup>1)</sup>, Sakura Nakada<sup>2)</sup>, Reon Abe<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Department of Rehabilitation Medicine, Kawasaki City Kawasaki Hospital

<sup>2)</sup> Department of Obstetrics and gynecology Medicine, Kawasaki City Kawasaki Hospital

<sup>3)</sup> Department of Rehabilitation Medicine, Iwaki City Medical Center

**Key words:** Postpartum, Physical Therapy, Initiatives, Questionnaire Survey