AMCoR
Asahikawa Medical University Repository http://amcor.asahikawa-med.ac.jp/

看護研究集録 (2013.03) 平成22年度追補:18-20.

産褥早期における疲労回復ケアとしてのアロママッサージの一考察

菊地奈々子、森脇里美、手塚千春

産褥早期における疲労回復ケアとしてのアロママッサージの一考察

旭川医科大学病院周産母子センター
４階東ナースステーション　菊地奈々子、森脇里美
NICU　　手塚千春

Ⅰ．はじめに

出産後は、分娩時の疲労、子宮の収縮にともなう痛み、出産時の損傷による痛みなどの身体的消耗がある中で、母親としての子育てが始まる。特に産褥早期には、授乳や児の世話のために睡眠が中断され、睡眠不足による疲労感の増大なども情緒の不安定さに関連すると言われている。新道ら[1)]は「産褥早期に適切なケアを受けリラックスができると、ゆとりで児に関心が向けられ母子関係の促進につながる」と述べており、産褥早期の疲労軽減に対するケアは母体の身体の回復だけではなく、今後の母子関係への構築においても重要であるといえる。そこで今回、産褥早期の母親に対し、アロママッサージを実施し、疲労回復と愛着形成に影響があるのかを考察したのでここに報告する。

Ⅱ．目的

産褥早期の母親に対する疲労回復と愛着形成を目的としたアロママッサージの効果について考察する。

Ⅲ．用語の定義

アロママッサージ：アロマオイルを用いたマッサージ

Ⅳ．研究方法

１．研究期間

平成 22 年 3 月～平成 22 年 8 月

２．対象

「正期産で正常な分娩経過をたどった母親」「予定帝王切開で出産した母親」のいずれかに該当する産褥 2 日目または 3 日目の母親 16 名。

３．データ収集方法

１）マッサージ方法

①産褥 2 ～ 3 日目の母親が希望するどちらか 1 日にアロママッサージを実施した。

②アロママッサージを実施するスタッフは、AEAJ 認定アロマテラピーアドバイザーの認定を受けているスタッフによる勉強会を終了し、マッサージの手技を習得したスタッフが担当した。

③使用するマッサージオイルは、産褥期に使用しても問題のないアロマオイルを選択し対象者の好むものを使用した。

２）マッサージ効果の調査

アロママッサージの効果を評価するために、日本産業衛生学会産業疲労研究会の自覚症しらべを参考にして独自で質問紙を作成した。質問紙は「対象者の属性」「出産後の疲労のピークの時期とその内容」「疲労の育児への影響」「マッサージの時期の適切さ」「マッサージ後の身体的・精神的変化」の項目から構成されている。その他、感想と要望について自由記載とした。質問紙は、退院日に対象者に記入してもらい、その日のケア担当助産師が回収した。

４．データ分析方法

１）質問紙の分析方法は単純集計とした。

２）自由記載は内容を抽出し、カテゴリー化した。

５．倫理的配慮

本研究は、平成 22 年度 A 病院倫理委員会での承認を得た。研究対象者には、プライバシーを保護し、本研究以外にはデータを使用しないこと、研究への協力の有無で不利益や負担を生じないこと等を口頭と書類を用いて説明し、書面にて同意を得た。

Ⅳ．結果

１．対象の背景（表１）

回答者は 16 名で、回収率は 100％であった。本研究に同意が得られた 16 名のうち初産婦は 5 名、経産婦は 11 名、経腟分娩 13 名、帝王切開 3 名であった。年齢 31.3 ± 4.6 歳、分娩週 39.4 ± 1.1 週、分娩所要時間 9.6 ± 4.6 時間、出血量 675.3 ± 367ml、出生時児体重 3020.3 ± 287.1g であった。

表１対象者の背景　n=16

初産婦（名）	5
経産婦（名）	11
年齢（歳）	31.3±4.9
分娩週数	39.4±1.1
分娩所要時間（時間）	9.6±4.6
出血量（ml）	675±367
出生児の体重（g）	3020±287

２．出産後の疲労のピーク出現時期と内容について

出産後、一番つらいと感じた時期については、経膣分娩の母親は出産後平均１～２日目、帝王切開術を受けた母親は手術後平均０～１日目であった。つらいと感じた内容については、出産に伴う疲労が９名、産後の疲労が６名、乳房に伴う事柄が２名、育児行動、その他が１名で、つらいと感じなかった母親が１名であった。

３．マッサージ後の身体的変化、気持の変化について（表２）

表２　マッサージ後の身体的変化、気持の変化　n=16　単位：名

	全くそう思わない	あまりそう思わない	どちらでもない	かなりそう思う	非常によくそう思う
疲れがとれた	0	0	7	9	0
身体が軽くなった	0	1	8	7	0
頭がすっきりした	0	2	10	4	0
足が楽になった	0	1	4	8	3
リラックスできた	0	0	4	10	2
気持ちにゆとりができた	0	1	6	9	0
気分がさわやかになった	0	0	5	8	3
赤ちゃんがよりかわいく思えるようになった	1	2	12	0	1
赤ちゃんのために何かしてあげたいと思った	1	1	11	3	0
育児がより楽しいと思えるようになった	1	1	13	1	0

４．産後の疲労と育児への影響について

産後の疲労と育児への影響については、影響があると答えた母親が２名、影響がないと答えた母親は14名だった。

５．その他の感想について

１）マッサージ後の気持ちに関することについて

「気分転換になった」が３名、「癒された」が３名、「助産師とリラックスして話ができた」が１名であった。児に関することでは、「子供と向き合っていこうと思えた」が１名であった。

２）アロママッサージに関する要望について

アロママッサージに関する要望については、「部位を選択できたらよかった」が３名、「手もマッサージして欲しかった」が２名、「香りがもう少し濃いと良い」が３名、「退院前にもう一度マッサージがあればよかった」が１名であった。

Ⅴ．考察

１．母親の疲労に対する身体面への効果について

マッサージ後の身体の変化を評価した４項目のうち「疲れがとれた」「身体が軽くなった」「足が楽になった」の３項目で半数以上の母親が肯定的な回答を示していた。今回対象になった母親は、出産に伴う疲労や産後の疲労をつらいと感じていることが多く、疲労のピーク出現時期とにアロママッサージ時期を一致できたことが肯定的な回答につながったのではないかと考えられる。しかし、肯定的な意見がある反面、自由記載の内容ではアロママッサージの手技や部位、回数に関する要望が聞かれていた。和田[2]は「褥婦にとって安楽に感じられるような質の高い快適な刺激によって分娩の疲労からの回復を早めることができる」と述べており、それらを改善することで身体の疲労回復へのケアの一つとして更なる効果をもたらす可能性があるのではないかと考えられる。

２．母親の疲労に対する心理面への効果について

１）母親自身に関することについて

「気持ちがリラックスできた」「気持ちにゆとりができた」「気分がさわやかになった」の３項目すべての項目で肯定的な回答が示されていた。特にリラックス効果に関しては、12名の母親が肯定的な回答を示しており、産褥早期のアロママッサージはリラックスへのケアの一つとして効果があると考えられる。新道ら[3]は、「出産直後、産声によって目覚めさせられた母親としての喜びや幸福感は必ずしも長つづきしないで、産褥性の変化による心身の苦痛や、授乳などの母親役割の困難に直面することによって、薄らいでいくこともある」と述べている。そのため、疲労を強く感じている時期に母親に目を向けたケアを実施することで、母

親自身が癒される実感を持つことができ、母親としての喜びを再確認できると考える。アンケート結果でも「育児に対して不安が一番多いこの時期に子供だけに集中して少し疲れているので、自分の身体と自分の心と自分の脳を癒すひとときの時間をもらえてほっとした」、「病院のしかも入院生活のベッドの上でこんな事をしてもらえるだけでとっても癒された」、「日々の生活が忙しくてなかなかマッサージも受けられない環境なのでとても良かった」と母親自身のリラックスを望む声があることがわかった。アロママッサージを実施したことは、母親にリラックス効果をもたらしたこと、母親への癒しの時間を提供できたことにつながったと考える。

2）児・育児に関することについて

アンケート結果からは、その効果について明らかな効果は認められなかった。その背景には 14 名の母親が産後早期の疲労は育児への影響がないと返答していることが関連していると考えられる。戸田[4]は、「出産後の母親は一般的に子どもに対して高い肯定感情を保っており、これに個人差が出現してくるのは育児がある程度軌道に乗った以降ではないかと考えられる」と述べている。産褥早期に母親自身の身体的疲労がピークとなるのは明らかとなったが、その時点では高い肯定感情のために自分自身の疲労が育児の困難さに影響しているという自覚を生じさせないのではないかと考えられる。

また今回の研究では明らかとなっていないが、A 病院では、分娩直後からのカンガルーケアや終日母児同室、頻回授乳により母児の早期接触を図っている。そのため、児をより身近に感じやすく、児と常に一緒にいることが自然なことであると感じやすい環境であることから、母親が疲労していても愛着形成に支障を来たさない可能性があると考える。しかし、自由記載回答において「また子供と向き合っていこうと思えた」とあったことから、アロママッサージを提供することで、ある母親に対しては育児に対する前向きな姿勢をもつことを後押しできたと考える。

V．結論

アロママッサージは、母親のリラックスをもたらす効果があった。しかし、疲労回復と愛着形成との関連性については明確にならなかった。

VI．おわりに

今回の研究では、対象人数が 16 名と少なく、またマッサージ部位を足に限局した。今後は対象人数を増やすこと、マッサージ部位の選択、拡大を考慮しながら研究を継続していくことが求められる。産褥早期の母親が疲労を解消しながら育児ができるよう今後もアロママッサージの身体・心理的効果を検証し、日々のケアに活かしていきたいと考える。

【引用・参考文献】

1）新藤幸恵 , 和田サヨ子：母性の心理社会的側面と看護ケア ,122, 東京 ,1990.

2）和田サヨ子：褥婦のバックケアをとおして学ぶ母性看護 , 看護展望 ,27(8),936-942,2002.

3） 新藤幸恵 , 和田サヨ子：母性の心理社会的側面と看護ケア ,103 東京 ,1990.

4）戸田まり：母親の心理とメンタルヘルス , 教育と医学 ,50(6),48 ,2002.

5）浅見久子 , 東海林みゆき , 太田久美：産褥早期の疲労と関連要因 (第 1 報), 日本看護学会論文集 , 母性看護 ,31,70-72,2000.