

胎児を護るための妊婦の体位・姿勢・動作に関する不安の特徴

山内 弘子¹⁾ 高間 静子¹⁾

要 旨：本研究は、妊娠後期の妊婦が妊娠中に胎児を護るためにとっている体位・姿勢・動作に関する不安内容を把握し、不安の質を明らかにすることを目的とした。その結果、妊娠後期の妊婦が取っている体位・姿勢・動作のうち、妊婦が不安を感じている20種類の体位・姿勢・動作が明らかになった。それらは、腹部増大による転倒・転落、腹部圧迫、腹部衝撃等に対するものであった。これらの不安の特徴は、1.腹部衝撃による胎児の生命への危機感、2.腹部圧迫による胎児の動きの制限、3.破水・出血・陣痛の誘発に繋がる不安、4.骨盤位が矯正できるか否かに対する不安であった。これらの体位・姿勢・動作等に対する不安は、妊婦に注意を働かせる必要のある事項で、指導内容を検討する視点として活用できる。

【Key words】 胎児、妊婦、姿勢・体位・動作

緒 言

妊娠月数が進むと胎児に成長によって妊婦の腹部は徐々に増大し、身体のバランスが移動しやすく、転倒したり体位・姿勢・動作によっては重力の落ちる部位に痛みや疲労を起し易い。これは妊婦の場合だけではなく肥満、腹水貯留、生活習慣病で腹部に脂肪がついてきている一般人の場合にもみられることであるが、仰臥位に就寝した場合、腹部の重力が腰部に落ち腰痛を生じたり、腹壁緊張感による苦痛の体験はしばしば聞かれる。そのため自然と腰部に負荷がかからないように側臥位や腹臥位で寝る習慣が身についてしまう。

妊婦の場合はこれらの苦痛の体験の他に、自分の取っている体位や姿勢が胎児の成長上問題がないのか、破水や早産に繋がるものになっていないか等の不安がつきまとう。これらの不安は、注意事項として、当然必要となるものと、全く不必要であるものがある。本研究では、不安を明らかにし、若干の考察を加えた。

目 的

妊娠後期における妊婦がとっている体位・姿勢・動作に対する不安の質を明らかにし、妊娠後期の妊婦の体位・

姿勢・動作について指導する上での視点として活用できる。

方 法

1. 研究デザイン：質的記述的研究
2. 研究対象：A市内のB産婦人科クリニックに通院する妊娠後期（妊娠7・8・9・10ヶ月目）の妊婦25名であった。
3. 調査方法：データ収集方法は、面接をして、調査に同意が得られた妊婦に調査表を渡し、後日郵送法で返送して貰う方法をとった。調査期間：2009年7月25日～8月15日。
4. 調査内容と収集方法：調査内容は、妊婦が日常生活の中でとっている各種体位・姿勢・動作のうち、胎児の成育上、妊婦が不安になっている体位・姿勢・動作と、その理由について、open and closed法で記述してもらった。
5. データの処理：調査内容から不安になっている体位・姿勢・動作を箇条書きにしてコード化した。コード化したデータのうち、同質と判断できるものをグループ化し、そのグループの質を最も表現している名前を与え、体位・姿勢・動作についての不安の概念とした。

¹⁾ 福井医療短期大学 看護学科
(受付日 2011年12月)

6. 倫理的配慮：研究の主旨を説明し、知り得た個人情報口外しないことを厳守し、途中で調査を断ることも出来、断った場合でも診療・看護等で不利益をこうむることがないことを説明した。本研究は研究者の所属施設の倫理審査委員会の承諾、並びに研究協力施設長の承諾を得て実施した。

結 果

対象は妊娠後期の妊婦 25 名のうち調査に同意が得られた 18 名（回収率 72%）であった。

妊娠後期の日常生活の中で体位・姿勢・動作をとる時に、胎児の保護上、不安になっている事項が 69 抽出された。その結果、1.「歩行時のバランスの変動による転倒」、2.「階段でのつまずきによる転倒」、3.「姿勢の左右前後の変動」、4.「浴室での滑転」、5.「乗車中の振動・転倒」、6.「乗車中のバランス保持のためのいきみ」、7.「浴室での滑転予防のためのいきみ」、8.「階段昇降時の踏み外しによる転落」等の姿勢・体位・動作等がみられた。

また、9.「前屈位・腹臥位による腹部圧迫」、10.「長子の抱きつきによる腹部圧迫と衝撃」、11.「乗車時の座位・姿勢によるいきみ」、12.「シートベルトによる腹部圧迫」、13.「腹臥位就寝による腹部圧迫」等がみられた。

さらに、14.「仰臥位就寝の習慣」、15.「長時間の同一体位保持」、16.「乗車中の立位姿勢と頻回の重心移動」、17.「重い荷物を持つての階段の昇降」、18.「ベッドからの転落」、19.「ベッドからの起き上がる時のいきみ」、の姿勢・体位・動作等がみられた。その他、20.「逆子の胎位矯正動作」がみられた。

これらの不安に対する理由についてみると、1～8. までの体位・姿勢・動作に対する不安は『腹部衝撃による胎児の生命への危機感』からくるものであった。

また、9～13. までの体位・姿勢・動作に対する不安は『腹部圧迫による胎児の動きの制限』となることへの不安であった。

さらに、14～19. までの体位・姿勢・動作に対する不安は、『破水・出血・陣痛の誘発に繋がることへの不安』であった。加えて、20. 骨盤位に対する不安は『胎位矯正が不可能となるのではないかという不安』であった（表 1）。

考 察

これまで後期妊娠期の妊婦の日常生活における体位・姿勢・動作時の不安に視点を向け実態をみている報告がみあたらない。妊娠後期の体位・姿勢・動作について妊婦は不安や気がかりを当然のことによろしくとらえ、あえて外に向けて表出しなかったことにもよる。しかし、実態は日常での体位・姿勢・動作をとることについてかなり不安をもちながら生活している。そのためにとる動作や姿勢や体位に対しての不安があるということは、言い換えれば胎児を保護する上で日常の体位・姿勢・動作に注意を払っていることを示している。

妊娠後期の妊婦は胎児の成長により腹部が増大し重心が高くなり、①歩行時には左右前後の移動の大きさによってはバランスが崩れやすい^{1), 2), 3)}。その結果転倒を生じ易い。また、②腹部の膨隆は足元へ視線が届かず足場を決めかね、踏み外し易く転倒につながる。③乗車中の転倒も足元の変動のために重心が不安定となり転倒に繋がり易い。④浴室での滑転は車のタイヤ面と路面との間の水が瞬間的に板状となり滑りやすくなる現象に似ていることから起こるものと判断する。つぎに、⑤妊娠後期の妊婦の「いきみ」は胎盤の絨毛間腔の血流量を減少させ胎児ジストレス（仮死）の原因になる⁴⁾。したがって、「車中でのバランス保持のためのいきみ」や「乗車時の座位姿勢によるいきみ」「浴室での滑転防止のためにいきむ動作」等は望ましくない。

つぎに、⑥「前屈位や腹臥位による腹部圧迫」や⑦「腹臥位就寝による腹部圧迫」等は腹腔内圧が上昇し子宮体を圧迫して胎児の胎動を抑制することになり、胎児が軟産道を強く圧迫する結果、破水や出血につながるために、妊婦の体位や姿勢や動作として適切ではない⁵⁾。⑧「シートベルトによる腹部圧迫」は胎児の運動制限をすることになり適切ではないことは既に報告されている⁶⁾。言及するまでもなく⑨「長子の抱きつきによる腹部圧迫と衝撃」等は物理的因子としてはたらき切迫早産の発生を高めるとの報告がある⁷⁾。⑩「長時間の同一体位・姿勢の保持」の不安についてみると、同一体位・姿勢は強制姿勢に値し、骨盤内諸臓器の血行障害（充血・うっ血等）をもたらす腰痛や背部痛が起こり易い状態になり、胎盤剥離の誘因となる⁸⁾。⑪「重い物を持つての階段の昇降」動作は強度に「いきむ」行為となり胎児の仮死の原因となる。以上のことを考えると、妊婦が不安視するこれら

の体位・姿勢・動作等は、妊娠後期の母体・胎児の安全を期する上で軽視することなく、妊娠後期の妊婦の保健指導事項として重要と考える。

結 論

妊娠後期の妊婦が取っている体位・姿勢・動作のうち、妊婦が不安に感じている 20 種類の体位・姿勢・動作が明らかになった。これらの不安を同質と考えられるものをまとめると 1. 腹部衝撃による胎児の生命への危機感、2. 腹部圧迫による胎児の動きの制限、3. 破水・出血・陣

痛の誘発に繋がる不安、4. 骨盤位が矯正できるか否かに対する不安であった。これらの体位・姿勢・動作に対する不安の実態は、妊婦が胎児の発育や事故防止に注意が向けられている動作であり、無神経であったり、不用意であることから起こる早産・破水等につながらないように、胎児を護るために妊婦が注意をはたらかせていることを示唆している。また、これらの動作は、看護師側から見ても妥当な不安事項であり妊婦に注意を働かせてもらいたい事項であり、妊娠後期の動作について教育する上での視点として活用できる。

表 1：妊娠後期の日常生活上における体位・姿勢・動作についての妊婦の不安

番号	不安な体位・姿勢・動作	妊婦数	妊婦の不安理由
1.	歩行時のバランス変動による転倒	2	腹部衝撃による胎児の生命への影響
2.	階段でつまずき転落する	4	胎児に生命への危機感
	階段の昇降時の転倒	1	胎児に生命への危機感
	階段での踏みはずし転落する	1	胎児に生命への危機感
3.	姿勢の左右前後の変動	4	転倒による胎児に生命への危機感
4.	浴室での滑転	4	腹部打倒による胎児への衝撃・生命への危機感
5.	乗物に乗っている時の振動	1	破水・早産の誘発
	乗物が動いている時の転倒	1	腹部打倒衝撃による胎児の生命への影響
	乗物の乗降口での転倒	1	打倒・衝撃による胎児への危機感
6.	乗物の中で体のバランスをとる為にいきみ	2	滑転による腹部打倒・衝撃による胎児の生命への危機感
7.	浴槽の中で体のバランスをくずした時	1	腹部打倒による胎児への衝撃・生命への危機感
	浴槽の中で体のバランスがとれない場合	1	腹部打倒による胎児への衝撃・生命への危機感
8.	階段昇降時足元が見えず踏み外し転落する	6	腹部打撲による胎児の生命への危機感
	階段降りる時、滑って転落する	2	腹部打撲による胎児への衝撃・生命への危機感
9.	前屈位・腹臥位による腹部圧迫	6	圧迫による胎児の動きの制限
10.	長子の抱きつきによる腹部圧迫・衝撃	2	胎児の動きの制限・衝撃による破水
11.	乗車時の座位姿勢によるいきみ	4	下腹部うっ血・陣痛の誘発
12.	シートベルトの腹部圧迫	3	胎児の圧迫
13.	腹臥位就寝による腹部圧迫	1	圧迫による胎児の動きの制限
	腹臥位就寝の習慣	5	圧迫による胎児の動きの制限
14.	仰臥位就寝の習慣	3	血圧低下による酸素不足の為の胎動低下
15.	長時間の同一体位維持	2	下腹部のうっ血・陣痛の誘発
16.	乗車中の立位姿勢と頻回の重心移動	2	安定を図る為の息止めによる酸素低下による胎児の胎動低下
17.	重い物把持時の努責	2	出血・破水の誘発
	重い荷物をもつての階段の昇降	2	下腹部の努責による破水
18.	ベッドからの転落	1	腹部圧迫による破水・出血・陣痛の誘発
19.	ベッドからの起き上がる時のいきみ	4	破水・出血・陣痛の誘発
20.	逆子を直す為の体位	1	骨盤位が矯正不可能となるのではないかの不安
妊婦の合計数		69	

文 献

- 1) 定月みゆき, 堤 治: 妊娠期における看護 (母性看護学各論). 第12版, 医学書院, 東京, 2012, 133.
- 2) 水野千奈津, 山本栄: 妊婦の歩行時における安定性に関する研究. 母性衛生 2009; 49 (4): 549 - 555.
- 3) 藤田康孝, 上地瑞恵, 上原智佳ら: ヒールの高さが妊婦の歩行に与える影響と妊婦の歩行の特徴. 理学療法科学 2006; 21 (3): 287 - 291.
- 4) 戸田律子・訳: WHO の 59 カ条, “お産のケア実践ガイド”. 第10版, 社団法人農山漁村文化協会, 東京, 2010, 108.
- 5) 定月みゆき, 森恵美: 分娩における看護 (母性看護学各論). 第10版, 医学書院, 東京, 2005, 147.
- 6) 市江宏実, 横山寛子: 妊婦の運転とシートベルト着用に関する調査. 神奈川母性衛生 2008; 11: 26 - 31.
- 7) 飯田伸子: 妊婦の自動車運転に関する保健指導—妊婦の自動車運転とシートベルト装着について—. 順天堂医療短期大学紀要 2003; 14: 244 - 250.
- 8) 岩下光利: 妊婦への看護 (母性看護学 31 妊婦・産婦・褥婦・新生児の看護). 第1版, メジカルフレンド社, 東京, 2003, 53.