

研究班番号【17】
陣痛を和らげるベストな方法

保健班:木村 歩有花、庭本 真唯

要約

本研究の目的は、陣痛を和らげるベストな方法を見つけて妊婦の悩みを解決することである。そのために出産の歴史、陣痛時のマッサージ・ストレッチに効果がある理由の二つを調査し、助産師にインタビューを実施した。調査によって、出産方法は座位分娩から仰臥位分娩へと変化してきたことがわかった。また、マッサージにはリラックス効果があり、陣痛をやわらげかつ促進させる作用があることもわかった。従って本研究では、リラックスすることが陣痛を和らげるベストな方法であるということを結論づけた。

1. はじめに

世の中には、出産に対して悩みや不安を抱えた妊婦が多くいる。その不安や悩みの一つに陣痛時の痛みがある。陣痛は主に子宮の収縮によるものである。現在行われている分娩方法が妊婦の痛みを和らげるベストな方法であるのかという疑問があった。そこで、妊婦の悩みを一つでも解決するため、本研究では陣痛を和らげるベストな方法について研究した。出産とは、人が誕生してから現代に至るまで奇跡であり続けている。現代、医療技術が発達し、安全に出産することができる。しかし、医療技術が発達していない時代の人々はどのように出産していたのだろうか。また、現代では麻酔や薬などで出産時の痛みを和らげる方法があるが、昔はどのようにして医療の力なしに痛みを和らげていたのだろうか。そこで、人類の出産の歴史について調査を実施した。また、現在、陣痛時におこなわれているストレッチやマッサージに効果がある理由を調査した。その共通点をまとめれば、間接的かつ直接的に生理痛などのほかの痛みにも活かせると考えた。実際に助産師にもインタビューを実施し、理解を深めた。

2. 調査方法

助産師にインタビュー、文献調査、の2つを実施した。

《調査1 インタビュー》

- ①陣痛の痛みを和らげる方法。
- ②脳と陣痛の痛みの関係。
- ③妊婦を安心させる方法。

《調査2 文献調査》

- ①出産の歴史。
- ②陣痛時のストレッチやマッサージに効果がある理由。

3. 結果

《調査1 インタビュー》

- ①陣痛時の痛みを和らげる方法にはマッサージ、呼吸法、足浴、足つぼなどがあげられた。
- ②ディックリードの理論より、恐怖、緊張、痛みの三つは密接に関係していることがわかった。つまり、脳と陣痛の痛みは関わり合っていることがわかった。
- ③多く話してコミュニケーションをとることで、何に対して不安なのかを明確にすることが妊婦を安心させる方法だとわかった。

《調査2 文献調査》

- ①人類が変化していくと同時に、出産方法も徐々に変化していることがわかった。昔は、出産は汚れとされており、室町時代には産屋という家から少し離れたところで出産をしていたということがわかった。このことから、女性や子供の存在は大切にされておらず、子孫を残すために出産が行われていたと考えられる。江戸時代の中期までは座って出産をする座位分娩(図1)、江戸時代 中期以後は仰向けになって出産をする仰

臥位分娩(図2)が一般におこなわれていたことが分かった。また、縄文時代から江戸時代まで明確に医者と呼べる人は存在せず、出産の経験が豊富な大人や近くに住む女性が出産の手助けをしていたということがわかった。

②ストレッチやマッサージには血行を良くする効果がある。そのため陣痛時にストレッチやマッサージをすることで、血行がよくなり赤ちゃんに効率よく酸素を渡すことができることがわかった。その結果陣痛の痛みが緩和され、血流の促進により陣痛が促されることもわかった。

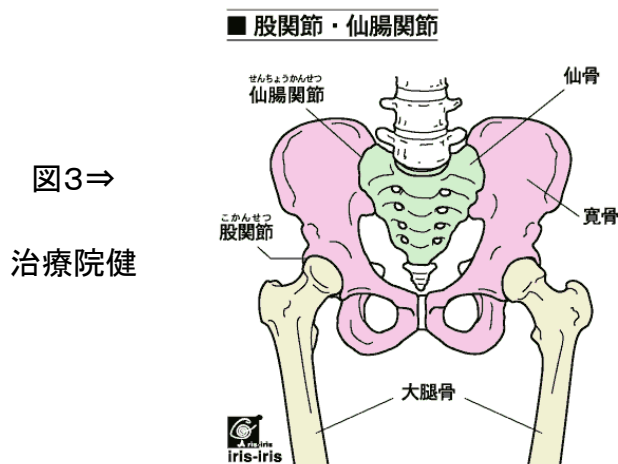
図1↑ 渡辺京二「逝きし世の面影」

いらすとや

図2↑

4. 考察

ストレッチやマッサージは副交感神経を優位にはたらかせるため、血管を拡張し血流の流れを良くする。緊張や恐怖は交感神経を優位に働かせるため、血管を縮小し血流の流れを悪くする。また、ディックリードの理論より、交感神経が優位に働くと痛みをより強く感じる。つまり陣痛の痛みを緩和させるには、リラックスすることが最も効果的であると考えられる。リラックスすることは、副交感神経を優位に働かせ、血流の流れを良くする。血流がよくなれば、子宮内の胎児に酸素を効率よく運搬できるため、陣痛が促進される。このことから、妊婦を安心させ、リラックスさせるためにコミュニケーションを取ることがいかに大切かよく分かる。出産には出産に関わるすべての人が妊婦とどのように関わって行くのが肝心であると考えられる。また、陣痛には子宮の収縮による圧迫により発生する仙腸関節(図3)の痛みが大きく関係していることがわかった。仰臥位分娩の方が一般的ではあるが、仰臥位分娩は寝転んでいるため、より腰が圧迫され、座位分娩に比べ痛みを大きく感じるようになった。つまり、座位分娩のほうが仰臥位分娩より仙腸関節による痛みを軽減できると考えられる。



5. 結論

ストレッチやマッサージには血流をよくする効果があり、副交感神経を優位にはたらかせ、陣痛の痛みを緩和させる。また、緊張や恐怖は交感神経を優位にはたらかせ、陣痛の痛みを強く感じさせる。このことから、陣痛を和らげるベストな方法はリラックスすることである。ストレッチやマッサージの作用は、前駆陣痛と似た痛みをもつ生理痛にも効果的であると推測される。また、考察から、ストレッチやマッサージ以外の分娩時の体勢によっても痛みを緩和することが期待できる。

本研究では、妊婦の悩みの一部である陣痛時の痛みに焦点を絞って研究を進めたが、妊婦の悩みの種類は数多くある。また、男性は出産の過程や陣痛時のサポートについての知識が足りていない傾向があると考えられる。これからの課題としては、他の妊婦の悩みにも視野を広げていきたい。多くの人が妊婦の悩みや原因、対処方法について知っている社会をつくることができたら、妊婦も助かる協力的な社会が実現できると考えた。

6. 参考文献ならびに参考Webページ

杉立 義一著:お産の歴史、集英社、2002年4月22日

松峯 寿美著:やさしく知る産前・産後ケア、高橋書店、2019年9月12日

安井 真奈美著:出産の民俗学・文化人類学、勉誠出版株式会社、2014年5月20日

ステムセル研究所、陣痛と生理痛について、閲覧日2021年11月24日～2021年12月22日
治療院健、仙腸関節について、閲覧日2021年9月15日～12月24日