

妊娠期に長期安静入院した女性が産後2ヶ月までに捉えた身体感覚

沼田 富久美

要 旨

【目的】

本研究は、妊娠期に長期安静を行った産後の女性が、入院中から産後2ヶ月までに、どのような身体の状態を感じていたかを明らかにし、妊娠期に治療のため安静を余儀なくされた女性への支援について考える。

【方法】

本研究は、半構成的面接法を用いた質的記述的研究である。研究協力者は、妊娠期に長期安静入院をして分娩した産後の女性7名であった。面接で得られた録音データを逐語録にし、入院中から産後2ヶ月までに捉えた身体感覚について内容を分析した。

【結果】

妊娠期に長期安静を行った女性は、産後の身体感覚に基づいて、産後体力の低下はないと捉えた女性、産後1ヶ月時には体力が回復していると捉えた女性、産後1ヶ月時も体力が回復していないと捉えた女性に分けられた。産後1ヶ月過ぎても体力の低下感が持続していた女性は、安静による制限が強く、薬剤使用の期間、安静期間も長いという治療上の特徴、さらに年齢も高い傾向が見られた。

【結論】

妊娠期に長期安静を行った女性には、産後に体力の低下感を持ち、退院後の生活にも支障を感じていた。入院期間が長期で、活動制限が強いという治療内容や、さらに年齢が高い女性は、特に体力低下を強く感じている可能性が高いことから、体力低下の程度と入院生活から退院後の生活での支障がないか、注意して経過をみていく必要がある。退院後の困難さを予測し、退院後の具体的な生活上の工夫点を伝え、家族からの支援以外にも公的な支援の活用も検討できるよう情報提供を行うことが必要であると考えられた。

キーワード：長期安静、体力、産後2ヶ月、妊婦、褥婦

I. 諸 言

体力は身体活動量と相関し、身体活動量の低下は体力を低下させる一因となることが明らかにされている（大西，1998）。特に妊娠期は全体的に日常生活の活動量が非妊娠時に比べ低下し（松枝ら，2000）、分娩を経て産後も非妊時の状態まで体力は改善されないことが報告されている（Treurh et al., 2005）。さらに、妊娠合併症のため入院し安静治療を受けている妊婦は、正常の妊婦に比べ平均的な活動量は有意に少くなると報告されており（名取ら，2005）、安静により非妊娠時よりもさらに活動量が制限されることで、産後に体力の低下を来しやすい状況と言える。

妊娠期に長期安静を経験した産後の女性は、正常に経過した女性よりも筋力低下を来し（林ら，2010；Maloni et al., 1993；鈴木ら，1990）、安静の度合いが強く、また安静期間が長期になるほど筋力は著しく低下すると報告されている（Maloni et al., 2005；宇治ら，1994）。Maloni et al.(1993)は、安静度の違いによらず妊娠期に安静入院を行った者が、産後動作時に息切れや、背中、膝、足首の筋肉の強い痛みを感じることや、身体が思うように動かない等の変化があったことを報告している。また、妊娠期に長期安静を行うことによって産後に体験する症状は疲労、気分の変動、緊張、集中の困難、背筋の痛み、頭痛などがあり、産後6週間までの調査報告（Maloni et al., 2005）では、これらの症状が持続していることが報告されているが、それ以降の調査はされておらず、産後6週以降の女性の症状の変化については不明である。また、岩崎ら（2010）は、3事例であるが、妊娠期に長期安静入院を行った産後の女性の退院後の生活で、家事の復帰による易疲労性の自覚、家事・育児のサポートが得られない場合はより一層、疲労感を強く自覚したと産後の生活の一部を報告している。以上の研究結果より、妊娠期に長期安静を経験した産後の女性は、様々な身体機能の低下を感じていることが明らかにされている。妊娠期に安静治療を受けた女性の筋力低下や、産後6週間までの身体症状については明らかとなっている一方で、治療を受けていた妊娠中の状況を踏まえ、女性が産後に身体をどのように捉えているか、また産後6週以後の具体的な生活の実態は明らかになってい

ない。妊娠期に安静治療を受けた女性がどのような身体的な不調を持っているか、産後の身体の状態や生活への影響については、未だ十分に認識されていない現状がある。よって、本研究では、妊娠期に長期安静を行った産後の女性が、入院中から産後2ヶ月までに、どのように身体の状態を捉えていたのかを明らかにし、必要とされる看護支援について検討する。

II. 方 法

1. 研究デザイン

研究デザインは、半構成的面接法を用いた質的記述的研究とした。

2. 対象

本研究の対象は、妊娠期に2週間以上の長期安静入院をした後、退院せずに分娩した産後の女性で本研究への協力に出産後に同意が得られた7名である。なお、入院期間中の安静度については分娩まで床上安静で過ごしていた妊婦は除外し、それ以外の安静度や治療内容は問わないこととした。

3. データ収集項目

1) 基礎情報

収集した基礎情報は、年齢、妊娠分娩歴、出産日、出産週数、家族構成、入院時の病名、入院期間、入院中の安静の程度、入院期間中の薬剤使用内容と使用期間である。

2) インタビュー内容

インタビュー内容は、産後入院中である初回が、女性自身の現状での身体の状態の捉え、生活における支障、退院後の生活での不安の内容を聞き取り、産後1ヶ月時である2回目、産後2ヶ月時である3回目でのインタビュー内容は、前回からの経過の中で感じられた身体の状態や変化、生活の内容について情報を得た。

4. 調査手順

研究協力施設は、妊娠合併症に対する入院治療を行っていること、産科病棟および外来のある施設で産後1ヶ

月健診を実施しており、研究協力の了解が得られた2施設で行った。研究対象者は、病棟師長に選定を依頼し、研究の説明を聞いても良いという女性に対して、研究協力依頼書を用いて、口頭と文章による説明を行い、同意書への署名により本研究への協力の同意を得た。調査は、産後の入院期間中、産後1ヶ月健診時、産後2ヶ月時の3回を、縦断的に半構成的面接にて実施した。診療録より基礎情報を得て、インタビューは、30分～60分を予定し、ICレコーダーの録音の承諾を得てから行った。調査期間は、2013年9月13日から2013年12月23日であった。

5. 分析方法

インタビュー内容は、逐語録より記述データとした。分析は1事例ごとに行い、得られたデータは繰り返し読み、妊娠中に長期安静を行った産後の女性が捉える身体の状態を文脈ごとに抽出し、カテゴリー化を行い分析した。はじめに各個人について分析を行い、その後体力の低下や回復の程度によって分類し再度分析し比較を行った。最後に7名の結果を統合して分析を行った。

6. 倫理的配慮

本研究への参加は自由意志によるものであることや、途中で同意撤回した場合も不利益を受けることはないこと、個人情報については匿名化した上で取り扱うことを説明し、同意の得られた者に対しインタビューを実施した。本研究は、兵庫県立大学看護学部・地域ケア開発研究所研究倫理委員会の承認を得て実施した。

Ⅲ. 結 果

1. 研究対象者の概要

研究対象者は表1に示すように、20歳代2名、30歳代4名、40歳代1名であり、初産婦2名、経産婦5名であった。1名は切迫早産と診断を受けてはいなかったが、胎児臍帯ヘルニアによる胎児管理目的で子宮収縮抑制剤が投与され入院となっていた。残りの6名は切迫早産の診断を受け、子宮収縮抑制のために、薬剤投与および安静入院となっていた。妊娠期の入院期間は最短のもので19日間から、最長のもので71日間であり、平均入院期間は48.1日（標準偏差18.3）であった。治療の内容について、

表1.研究対象者の概要

事例	年齢	妊娠 分娩歴	分娩 様式	分娩 週数	入院時病名	妊娠期の 入院期間	安静度	薬剤の内容と 投与量	産後 入院期間	児の入院の 有無と期間	退院先と 主のサポート
A	20歳代 半ば	1経	帝王切開	37週	妊娠糖尿病 胎児臍帯 ヘルニア	19日間	病棟内歩行 自由	リトドリン塩酸塩 20mg/日	7日間	有 2ヶ月間	里帰り 実母
B	30歳代 後半	2経	帝王切開	35週	切迫早産	71日間	病棟内歩行 自由（33週～ トイレ以外車 いす移動）	リトドリン塩酸塩 33～100μg/分、 硫酸マグネシウム 8～10ml/時	6日間	有 1ヶ月間	自宅 義母、夫
C	30歳代 前半	2経	帝王切開	37週	双胎 浮腫増悪	29日間	病棟内歩行 自由	リトドリン塩酸塩 20mg/日、 硫酸マグネシウム 7ml/時	7日間	無	自宅 実母、義母
D	30歳代 半ば	1経	帝王切開	34週	切迫早産	51日間	トイレのみ 歩行可（個室 管理）	リトドリン塩酸塩 200～300μg/分、 カルシウム拮抗薬 20mg/日	6日間	有 1ヶ月間	里帰り 実母
E	40歳代 前半	1経	経陰分娩	34週	双胎 切迫早産	69日間	トイレのみ 歩行（MFICU管 理）	リトドリン塩酸塩 66～99μg/分、 硫酸マグネシウム 12～15ml/時	6日間	有 1ヶ月半	里帰り妹宅 妹
F	20歳代 半ば	初	帝王切開	35週	切迫早産 羊水過多	40日間	病棟内歩行 自由	リトドリン塩酸塩 20～66μg/分 （3日間） 硫酸マグネシウム 10ml/時 （3日間）	7日間	有 2週間	自宅
G	30歳代 後半	初	帝王切開	37週	双胎 切迫早産	58日間	シャワー、 トイレ（診察 室歩行可）	リトドリン塩酸塩 80～170μg/分、 硫酸マグネシウム 8～15ml/時	7日間	無	里帰り 実母

安静度はそれぞれの病状に応じ、病棟内を自由に歩行可能とされていたもの4名、そのうち1名は入院期間の途中、薬剤の副作用と体力低下から自力での移動が行えなくなりトイレのみ歩行での移動となった。シャワーとトイレのみ歩行可能となっていたもの1名、母体胎児集中治療室または個室での管理でトイレのみ歩行可能という安静内容であったもの2名であった。入院中使用されていた薬剤はリトドリン塩酸塩、硫酸マグネシウム、カルシウム拮抗薬であった。1名は母体搬送にて入院となったが前医から有効容量を超えて投与されており、搬送後も薬剤の内容と投与量は継続されている状態であった。

2. 入院中に捉えた妊娠期の身体の状態

入院中の妊娠中に捉えた身体の状態は、【妊娠経過による腹部の増大によって、疲労感や倦怠感がある】【薬剤の副作用症状によって、体が動かない】【入院生活によって体力や筋力の低下を感じる】であった。妊娠中に捉えた身体の状態を表2に示し、以下に詳しく述べる。文中ではカテゴリーを【】、対象者の言葉は「」で示し、() 内のアルファベットは事例を示す。

【妊娠経過による腹部の増大によって、疲労感や倦怠感がある】は、C、D、F、Gが捉えた身体感覚で、「お腹が大きくなり寝返りすることもしんどく感じる (D、F)」「楽な体勢がない (C、G)」と腹部の増大による変化から、どの体勢をとっても苦しくなり動作しづらく、

表2.入院中に捉えた妊娠期の身体の状態

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
妊娠経過による腹部の増大によって疲労感や倦怠感がある (C,D,F,G)	腹部の増大によってどの体勢でもしんどいと感じる	妊娠後半はお腹が大きくなりすぐに苦しくなるため寝返りすらしんどいと感じる(D,F)
		双子でお腹が大きく、横になっていることがしんどく楽な体勢がないと感じる(C,G)
	腹部の増大によって動作をすることの倦怠感、動作が億劫と感じる	入院して後半はお腹がどんどん大きくなり少し動くとき疲れやすく、しんどい (G,D)
		お腹が大きくなり、動作が億劫に感じ、立ったり座ったりする動作がしんどい (F)
薬剤の副作用症状によって体が動かない (B,D,F,G)	子宮収縮抑制の副作用で動悸がする	お腹がどんどん大きくなり以前と体のバランスが変わり、動作が難しくなった (G)
		体のバランスがとりにくく、毎回体重計に乗ろうとするとふらつく(D)
	子宮収縮抑制の副作用で倦怠感が強い	点滴による副作用で、少しでも動くとき動悸がして苦しくなる(B,D,F)
		座っていても途中で動悸を感じてなるべく横になって過ごす (D,G)
入院生活によって体力や筋力は低下している (A,B,D,E,F,G)	入院生活によって筋力が落ちてしゃがんだら立ち上がれないと感じる	点滴の副作用で、手足の脱力感と倦怠感が強く、休まないと感じる (B)
		点滴の副作用で、しんどくて動きたくないと感じる (F)
	足の筋肉がなくなっていると感じる	しゃがむ動作が以前とは明らかに違い、しゃがむと立ち上がれない (B)
		入院してしばらくしてから、一度しゃがむと何かにつかまらないと立ち上がれず、筋力が落ちていることに気がつく (D)
	安静によって以前はなかった息切れや疲労感を感じる	入院してから、足浴の後、自分で足を触った時に、筋肉が全然なと感じる (E)
		外出時に階段を上ることが息切れししんどく感じ体力が落ちていると感じた (A)
動くこともトイレに行くのが精一杯、動くとすぐ疲れて休まないと戻れず体力低下を感じた(B)		
外泊時に、少しの家事で今までになく疲れやすさを感じ体力は落ちてると感じる (F)		
	安静にしているから、疲れやすくなっており体力は落ちているだろうと思う (G)	

妊娠後期になり腹部が増大するにつれて倦怠感が強くなる感覚を持っていた。C、Gは双胎妊娠で、Fは羊水過多があり、腹部の増大による身体の変化を入院早期より捉えていた。【薬剤の副作用症状によって、体が動かない】は、B、D、F、Gが捉えた身体感覚で、子宮収縮抑制剤の点滴の副作用で「動くとき動悸がしてしんどくなる（B、D、F）」、「点滴の副作用で手足の脱力感と倦怠感がある（B）」と副作用症状による動悸の症状や倦怠感を感じていた。Dは投与されていた薬剤濃度は対象者の中で最も高く、B、Gも薬剤濃度が高い傾向があり、妊娠期より動悸や倦怠感という薬剤の副作用症状を強く捉えていた。

【入院生活によって体力や筋力の低下を感じる】は、安静によって、体力や筋力が低下しているという感覚を、A、B、D、F、G、E の6名が持っており、「筋力が落ちてしゃがんだら立ち上がれない（B、D）」、「足が細くなっており筋肉がなくなってきている（E）」と妊娠中に筋力が低下していると捉えていた。入院中に一度外出した際、「2階まで階段を上ただけで、入院前にはなかった息切れと疲労感があり、安静によって体力が低下している（A）」と捉えていた。疲労感を感じやすいという身体の変化は、体力低下による変化と捉える一方で、腹部増大や点滴の副作用症状も捉えている対象は、

どちらの影響もあると捉えていた。

3. 産後に捉えた身体の状態

入院中から産後2ヶ月までの身体感覚に基づいて、研究協力者7名は3群に分けられた。それらは、産後体力の低下はないと捉えた女性（A、C）、産後1ヶ月時には体力が回復していると捉えた女性（D、F、G）、産後1ヶ月時も体力が回復していないと捉えた女性（B、E）であった。以下にそれぞれの群の産後の身体の状態の捉えについて述べる。尚、表3、4、5では研究協力者それぞれの特徴的な身体の捉えを太字で示し、本文ではそれぞれの群で共通する身体の捉えを[太字]で表記した。

1) 産後体力の低下はないと捉えた女性（A、C）の産後2ヶ月までの身体の状態（表3）

A、Cは、産後体力は入院前と変わっておらず低下していないと捉えていた。A、Cともに帝王切開で出産し、術後1日目に歩行開始し以後は徐々に動静を拡大し産後7日目に退院した。[創部の痛みで、思うように動けない]と感じたが、産後数日でCは創部の痛みが軽減してきたことで、体の回復を捉えていた。

退院後から、育児や搾乳による睡眠不足や疲労感があつたが、[育児の疲労感以外の特別な疲労感はない]と感

表3.産後体力の低下はないと捉えた女性（A,C）の産後2ヶ月までの身体の状態

事例	産後入院中から2ヶ月までの身体の状態
A	創が痛いことが中心にあつて、疲れたとかより、 創が痛いから動きたくない 。【産後入院中】退院後は 以前と変わりなく 、買い物して重い荷物もって階段を上っても息切れしない、上の子とも公園で遊ぶことができ 前と同じように動け 、生活をするのに 特別なしんどさを感じない 。3時間毎の搾乳に追われて、体としては一日中眠たく、眠たさだけを感じる。【産後1ヶ月】産後2ヶ月の生活はバタバタしすぎてついていけない。眠たさの限界を感じ1ヶ月前のほうが元気だった。児が退院後の生活のリズムがつかめていないため、 疲労が溜り 、産後1ヶ月時より2ヶ月のほうが、身体を動かすことに 体がついていかない感覚 がある。育児で 疲れていても動くことができる ため、妊娠期より 回復はしている と感じる。【産後2ヶ月】
C	産後すぐは 創が痛い から、前かがみでしか動けなかったが、 痛みが軽減 しお腹に力が入れるようになり 徐々に回復している と感じる。双子の世話が入ってきて 育児の疲れ はあるが、まだ 何も症状もなく体調は大丈夫 と感じる。【産後入院中】家事の動作に行いにくさはなく、 体に痛み の症状を感じず、特別な疲労感がないことから大変さを感じることはない。 育児で寝不足 はあるがそれ以外に変化は感じない。 創痛がなくなり、悪露がなくなった ことで 回復を感じる 。【産後1ヶ月】1ヶ月前よりも、徐々に朝起きることがしんどく、 寝不足を感じ、疲れを感じる 。児が重くなり抱き上げる時に 膝と腕に負担 がかかり 痛みや重さ を感じる。児の成長に合わせて短時間で眠れる体のリズムができた。産後から 特別な身体の変化 を感じることはない。【産後2ヶ月】

じ、買い物や荷物を持って階段を上れることで「以前の
の違いはない」と身体の状態を捉え、入院前の生活動作
と変わらない状態まで活動をしていた。また悪露がない
こと、創部の痛みがないことから、「妊娠前の身体の状態
に戻っている」と回復を捉え、それに伴い洗濯などの
軽い家事も開始していた。産後2ヶ月時、「妊娠期より
も力がついていて、どれだけ疲れていても体は動く
(A)」と、回復していると捉える一方で、新しい生活
のペースがつかめないことで疲労が溜まり、産後1か月
時より疲労感を強く感じていた。2名は、1ヶ月時よりも
「育児による睡眠不足や疲労感が増している」と感じて
いたが、体力の低下した感覚は持っていなかった。

2) 産後1ヶ月時には体力が回復していると捉えた女性
(D、F、G) の産後2ヶ月までの身体の状態 (表4)

D、F、Gは、産後体力が低下していると捉えていた。
3名ともに帝王切開で出産し、Dは本人のみ産後6日目に
退院、Fは本人のみ7日目に退院、Gは6日目に双子の同
室が始まり7日目に母子共に退院した。「創部の痛みで思
うように動けない」と感じていたが、徐々に創部の痛み
が軽減し歩行もしやすくなることで、身体は回復してい
ると捉えていた。一方で、「下膳しようとしゃがんだ時
に足に力が入らず立ち上がれない (D)」、沐浴やおむつ
交換などの育児で「筋肉が落ちて、中腰になると腰にき
てしまう (G)」と「筋力や体力が低下している」と捉

表4.産後1ヶ月時には体力が回復していると捉えた女性 (D、F、G) の産後2ヶ月までの身体の状態

事例	産後入院中から2ヶ月までの身体の状態
D	産後は意外にスタスタと歩行できたが、しゃがんだらまだ足に力が入らず何かにつかまらなと立ち上がれずまだ回復できてない。NICUへ児の面会へ行き、帰ってきたら腰の痛みがずっと続き、筋力がなくなって腰がすぐに痛くなるため座ってられない。夜間に搾乳があり、合間に眠れている割に、目がショボショボして眠気を強く感じる。【産後入院中】 退院後1週間、面会から帰宅後には疲労感が強くすぐに疲れてしまうと感じ、目がショボショボして強い眠気を感じる。1週間後には、座っていて腰痛がなくなり、眠気も感じにくくなり、回復してきていると感じる。児が退院後、少し外食をしに外出をした際、3日間疲労感を強く感じ、まだ育児以外の動作をすると疲れが出る。美容院で座位の姿勢を長くとり、翌日左肩の痛みが強く、支えている筋肉が弱って負担がかかると痛みが出ると感じる。1ヶ月では、しゃがんで立ち上がれるようになり、以前行いにくさを感じていた動作が行えることから回復を感じる。【産後1ヶ月】 上の子を遊びに連れて行ったり家事ができ、ほぼ以前と変わらず育児や外出が疲労感がなくできること、自然な形で動作がとれることから、ほぼ入院前の体に戻れていると感じる。【産後2ヶ月】
F	創部が痛いためGCUまで移動するのもしんどく感じたが、創部の痛みは徐々に軽減してきて体の回復を感じる。夜間の搾乳をしているため、睡眠不足を強く感じる。【産後入院中】 退院後1週間、面会へ行く際、階段を上ることが老人のようにきつい、バスで立ってられないこと、帰宅後は一度休まないで次に動けないと感じ、体力が低下していると感じる。児が退院した産後3週目より、育児と家事が同時に始まり、睡眠不足のしんどさを感じたが、特別な疲労感を感じることはないことから、回復していると感じる。【産後1ヶ月】 育児と家事をする中で、特別なしんどさを感じる事がなく、外出をしても疲れなことから、体力で気になることはないと感じる。夜間の授乳で睡眠不足感があり、児がぐずる時間が長くなり、ずっと抱っこをしているため腕や膝の痛みがある。【産後2ヶ月】
G	創部が痛く、立ってられない、長く歩けないと感じ、動けなかったが、徐々に創部の痛みは軽減した。産後はおむつ交換や沐浴の動作で、少し中腰になると腰が痛くなり、以前はこのような腰痛は全くなかったことから産後体力が落ちていると感じる。児の抱っこはすぐに腕がプルプルしてしまい、産後筋力が落ちていると感じる。【産後入院中】 双子の育児によって疲労感と睡眠不足感を強く感じる。退院後すぐに風邪をひき、今まで出たことがない蕁麻疹が全身に出て、身体が弱っていて風邪をひき、蕁麻疹がでたと感じる。退院後1週間、腰痛で座っていることもしんどく、一人で沐浴をしなくてはいけない状況で、筋力低下からすぐに腰が痛くなり体力の低下を感じる。外出時、5分ほど外を歩くだけで、歩く距離が遠く感じ、買い物はすぐに疲れて休みながらでないと動けないと感じ、体力低下を感じる。産後3週間で、徐々に腰の痛みや疲労感を感じにくくなり、回復してきていると感じる。【産後1ヶ月】 育児に少し慣れてきたが、疲労感と睡眠不足感を感じる。外出して歩いても疲れを感じにくくなり、より回復したと感じる。かがむ姿勢で腰痛はそんなに感じないが、長い時間座っていると腰が痛くなる。今までの育児動作による痛みの蓄積で、立ちあがるときに膝の痛みを感じる。【産後2ヶ月】

えており、日常生活の動作や育児が行いにくいと捉えていた。

退院後から3名は、体力低下による生活への支障を感じ、特に退院して1週間において、「体力低下から、すぐに疲労してしまい休まないと回復できない」と捉え、「何かにつかまらないうち上がれない (D)」、「手すりがないと階段は上れない (F)」、「腰が痛く沐浴ができない (G)」と、「筋力低下から以前と同じようには動けない」と感じ、日常生活動作や育児への支障が生じ、体力の低下した感覚を強く持っていた。産後1ヶ月時には、徐々に「以前より動作が行いやすい」「疲労感を感じにくくなる」ことで、「妊娠前の状態まで回復している」と捉え、育児と家事全般行い、行動する範囲を広げていた。産後2ヶ月時、「外出をしても疲れを感じなくなった (G)」と「疲労感を感じにくくなった」ことから、1ヶ月前よりも「さらに回復し妊娠前の状態に戻っている」と回復を捉え、体力の低下した感覚は持っていなかった。

3) 産後1ヶ月時も体力が回復していないと捉えた女性 (B、E) の産後2ヶ月までの身体の状態 (表5)

B、Eは、産後強い体力の低下を捉えていた。Bは帝王切開で出産し、児はNICUに入院し産後6日目に母のみ退院、Eは双子を経膣分娩し児はGCUに入院のため、母のみ産後5日目に退院した。児の面会へ病室から歩行して往復することに、「歩行するだけで精一杯で歩行が続かない」と感じ、「下膳しようとトレイを持ったら重く感じた (B)」「洗濯機から服をつかんで持ち上げることが、筋力低下してできない (E)」と、「手の筋肉も落ちており、体力は低下している」と捉え、日常生活動作への支障を強く感じ、退院後の生活への不安を持っていた。

退院後は、児の面会へ通院している間、「歩行が続かない」「一度休まないと疲労で体が動かない」と感じ、児の面会後は体を休めるようにしていた。自宅の玄関前为数段の段差でも足が上がりきらず、「足に力が入らな

表5.産後1ヶ月時も体力が回復していないと捉えた女性 (B、E) の産後2ヶ月までの身体の状態

事例	産後入院中から2ヶ月までの身体の状態
B	<p>一人で歩行ができていること、前よりも立ち上がれることから妊娠中よりは少し回復している。創部の痛みで動きにくいこと、筋力低下から、歩くスピードが落ちる、歩行が続かない。まだ足に力が入りきらず、食事の下膳でトレイが重く感じ、足も手も筋力低下し回復できていないと感じる。【産後入院中】</p> <p>退院後、児への面会の通院時、歩行が続かない、ベビーセンターまでが遠い。面会から帰宅した後は、休まないと次に動けず身体がもたない。足に力が入らず自宅の階段に上がることができず、前みたいにスタスタあがれない、何かにつかまらないうち上がれない。児が退院後は、頻回の授乳によって育児の疲労感と睡眠不足感も強くなり、体力は回復できていないと感じる。動いて無理をしたと分かるときは悪露が増える。【産後1ヶ月】</p> <p>動作がいつものように行え、家事をしていても疲労感をあまり感じず、休まなくても一気に続けて動くことができることから、1ヶ月前より回復を感じる。児を抱っこして立ち上がる時、足に力が入らない違和感はまだまだあり、朝起きたときは体が動いていない状態で、階段の下りで関節の節々が痛む。【産後2ヶ月】</p>
E	<p>洗濯物を洗って持ち上げにくく、足の筋肉だけでなく手の筋肉も落ちていると感じる。児への面会や食堂までの歩行が精一杯で、すぐへトへトになり身体がもたない、休まないと回復できないことから、産後体力が低下していると強く感じる。支えるものがないと歩きにくく、歩き方を忘れていたように感じ、院内を少し歩くだけで腰の痛みがある。子宮を支えている筋肉が弱り、歩行していると子宮の下降感がある。【産後入院中】</p> <p>退院後、児の面会へ行くとNICUまで歩行が遠く続かない、1時間弱面会をするとへトへトになり体がもたないと感じる。歩いていると腰痛や股関節がはずれそうな感覚を持ち、面会へ行った翌日は疲労感が一気に出ることから、体力はまだまだ戻っていない。動いて無理をしたと分かるときは悪露が増える。体調をみながら少しずつ活動を増やす中で、支障を感じていた動作が以前と同じように行えるようになり、動作が疲れずに続けて行えるようになり、前よりは徐々にであるが回復はできていると感じる。【産後1ヶ月】</p> <p>軽い動作でも疲れにくくなったことから、以前よりも回復していると感じる。かがむ姿勢や児を長時間抱っこすると腰痛があり、無理をすると腰にすぐきてしまう。上の子から風邪が感染し、体力もなく風邪をひきやすくなっていると感じる。健診で病院へ行く駅の階段が腕の力を使わないと上れずきつく感じ、足の筋肉が戻っておらずまだ前のように動けない。育児の疲労感と睡眠不足感に加え、子宮の下降感や腰痛もあり、まだまだ体力も筋力も以前の状態まで回復はできていない。【産後2ヶ月】</p>

い違和感がある」ことから、回復できていないと捉えていた。外出し動作が多くなった時など「無理をしたと感じるときは悪露が増える」と感じ、産後1ヶ月経っても「体力はまだ戻っておらず回復できていない」と捉えていた。産後2ヶ月時は、「1ヶ月前と全然違う。家事や育児で休む間がなく動いているうちに徐々に回復した(B)」と「動作がいつものように行える」「疲れにくくなり動作の間に休まなくても動き続けることができる」と捉え、2名ともに1ヶ月前よりも回復したと捉えていた。しかし、Eは児の抱っこは腰痛が強くなり長時間は行えないことや、階段を上る時や立ち上がる時に、何かにつかまらないうちで立ち上がれない状態は持続していることから、産後2ヶ月時も体力が低下している感覚を持ち続け、シッターやファミリーサポートなどの様々な支援を得ながら育児を行っていた。

Ⅳ. 考 察

入院中から産後2ヶ月までの身体感覚に基づいて、研究協力者7名は、産後体力の低下はないと捉えた女性(A、C)、産後1ヶ月時には体力が回復していると捉えた女性(D、F、G)、産後1ヶ月時も体力が回復していないと捉えた女性(B、E)に分けられた。安静による体力の低下感を産後に持っていなかったA、Cは入院期間が短く、また安静による生活動作の制限も強くなく、使用薬剤も投与量が少ないという治療上の特徴が見られた。さらにAは20歳代半ば、Cは30歳代前半と7名の中でも年齢が低い傾向にあった。Cは妊娠期より体力は低下していないと捉え、産後も低下した感覚を持つことはなかった。Aは、妊娠中に体力の低下した感覚を持っていたが、産後早期に回復していると捉えていた。一方、産後1ヵ月過ぎても体力の低下感が持続して回復していないと捉えたB、Eは、他の対象者に比べると安静による制限が強く、薬剤使用の期間、安静期間も長いという治療上の特徴が見られた。また、Bは30歳代後半、Eは40歳代前半と年齢も高い傾向があった。産後の体力が低下した感覚に影響する要因として、安静期間や安静の度合い、薬剤投与量といった治療内容に加え、年齢も影響していると考えられた。

安静の期間が長ければ長くなるほど筋力は著しく低下

し、さらに安静の度合いが強く身体活動が少ないほど筋力の低下が起こることが明らかにされている(Maloni et al., 2005; 宇治ら, 1994)。本研究の結果からも入院期間の長さや活動の制限が強いほど筋力低下が生じていることが述べられているが、さらに筋力低下によって日常生活動作だけでなく、入院中の児の面会や、児の抱っこや沐浴といった育児動作においても影響が生じており、支障を感じる程度の差はあるが、育児を行う中で困難感を持っている女性がいることが明らかとなった。さらに、年齢による体力低下について、一般に加齢によって筋量の減少から個人差はあるが相対的に体力は低下し(丸山, 1998)、40歳を境に体力の低下が大きくなることが報告されている(長澤, 2007)。近年、高齢妊娠が増加傾向にあり、日本の高齢初産婦(35歳以上で第1子を出産)の割合は過去十数年間で急増し、全出生の10.1%(2015年)を占める(公益財団法人母子衛生研究会, 2016)。高齢妊婦は、妊娠合併症を有する割合が高く、産科的リスクが高いことに加え、産後に蓄積疲労や身体的不調症状の有症率も高い(Iwata et al., 2018)。このような背景から、妊娠中に長期安静治療を受け、かつ35歳以上の高齢の女性は、産後に著明な体力低下を感じ、育児を行う中での困難感を持つ可能性は高いと言える。今回、B、Eのように産後1ヶ月経っても回復できていないと捉える女性がいたことから、入院期間が長期で、活動制限が強いという治療内容、さらに年齢が高い女性は、入院中より産後の体力低下感に着目し、産後の生活や育児への支障が生じていないか確認していく必要があると考える。

今回、7名の対象者の中でEは、産後2ヶ月を経過しても体力の低下した感覚を持っていた。Eは児の抱っこは腰痛が強くなり長時間は行えないことや、筋力低下から日常生活動作への支障を感じる状態が持続していることから、シッターやファミリーサポートなどの様々な支援を得ながら育児を行っていた。一方、Gは産後入院中より短時間でも中腰になると腰痛が生じることから育児に困難感を強く感じていた。しかし、そのような支障に対して支援は得ておらず、退院後、育児への困難感を持っていた。このことから、体力の低下感を持つ産後の女性には、入院中は身体の回復をみながら段階的に育児がすすめられるよう、退院後の困難さを予測し、

具体的な生活上の工夫点を伝え、家族からの支援以外にも公的な支援の活用も検討できるよう情報提供を行う必要があると考える。さらに退院後は児への面会時や2週間健診、1ヶ月健診時に、退院後の身体の状態や生活をして新たに感じる支障がないか確認し、支障があれば他にどのような対応が可能か検討していくことが必要と考える。

本研究の対象者は、妊娠中に2週間以上の安静入院をした産後の女性7名であった。体力低下に影響する要因は、安静の度合いや期間、薬剤投与量といった治療内容に加え年齢など様々な要因が関連することから、今後は、対象人数を増やし、妊娠中に安静治療を受けた産後の女性の実態について明らかにする必要がある。

謝 辞

本研究へのご助言、ご指導をいただきました兵庫県立大学工藤美子教授に深く感謝申し上げます。本研究の一部は、2014年第16回日本母性看護学会学術集会において発表されたものである。

利益相反

本研究における利益相反は存在しない。

文 献

- 林稚佳子, 植木聖美 (2010). 安静臥床妊婦の筋力低下の現状. 新潟市民病院医誌, 31(1), 9-12.
- 岩崎和代, 横山重子 (2010). 母体胎児集中治療を必要とし長期安静療法を必要とする妊婦および褥婦の身体活動量に関する前方視的研究. 国際医療福祉大学紀要, 15(2), 56-57.
- Iwata,H., Mori,E.,et al. (2018). Shoulder stiffness,back pain,and wrist pain:Are older primiparas more vulnerable?.Int J Nurs Pract.24.
- 公益財団法人母子衛生研究会 (2016). 保健の主なる統計－平成28年度刊行－. 母子保健事業団, 50-52.
- Maloni, A. Judith. Britton, Chance. (1993). Physical and psychosocial side effects of antepartum hospital bed resting research, 42 (4), 197-203.
- Maloni, A. Judith.Seunghhee, Park. (2005). Postpartum symptoms after antepartum bed rest, JOGNN 34 (2), 163-171.
- 松枝陸美, 高橋香代 (2000). 妊娠期における日常生活活動量の検討. 母性衛生41 (2), 248-253.
- 名取初美, 有井良江 (2005). 入院妊婦の活動と活動量の評価. 日本母性看護学会誌, 5 (1), 8-14.
- 大西祥平 (1998). 体力の概念と評価. 総合リハビリテーション, 26 (5), 409-412.
- 鈴木聡子, 松本幸子 (1990). 長期子宮収縮抑制剤投与患者の問題点について. 母性衛生, 31 (3), 387-343.
- Treuth, S. Margarita. Nancy, F. Butte. (2005). pregnancy-related changes in physical activity,fitness,and strength. medicine & science in sports & exercise, 37, 832-837.
- 宇治敦子, 岡本有香子 (1994). 長期安静臥床妊婦の筋力の変化. 大阪母性衛生学会誌, 30, 42-45.

Physical sensation until 2 months after childbirth for women hospitalized for long-term rest during pregnancy

Fukumi Numata

Abstract

[Purpose]

This study aimed to clarify the physical condition of women who underwent long-term rest during pregnancy.

[Methods]

This was a qualitative descriptive study using semi-structured interviews. The participants were seven postpartum women who had been hospitalized for a long period during pregnancy and after delivery. We analyzed the contents of their responses regarding physical sensation during hospitalization until 2 months after giving birth.

[Results/ Discussion]

We separated the physical sensation of women who rested for a long period during pregnancy into those who did not feel their physical strength had declined after childbirth, those who felt their physical strength had recovered at 1 month after childbirth, and those who felt their physical strength had not recovered 1 month after childbirth. Rest period, degree of rest, and age were all components related to physical fitness.

[Conclusion]

Women who had rested for a long time during pregnancy felt weakness after childbirth and experienced difficulties after discharge from the hospital. Accordingly, those who undergo treatment requiring long hospital stays and severe activity restrictions, as well as older women, are more likely to feel weakness. The progress of physical fitness and presence of quality-of-life problems after discharge from the hospital need to be monitored.

Key Words: Long-term rest, Physical fitness, 2 months after giving birth, Pregnancy, Postpartum