

分娩第1期におけるアロママッサージの効果

—初産婦6名経産婦4名に実施して—

A棟5階北病棟

○上平 賀洋子 吉川 紀子
崎山 恵美

I はじめに

近年、アロマセラピーは医療の現場でも有効な補助療法の一つとして注目され活用されつつある。その中でも、アロママッサージ(以下マッサージ)は嗅覚と触覚を同時に刺激する方法で、心身をリラックスさせ、また血液やリンパの流れを促すのに効果的と報告されている¹⁾。

産科領域において産婦が心身共にリラックスすること、身体の血行を促進することは、分娩促進のため重要であるとされている。これらのことから、私達は分娩第1期の準備期にある産婦に対して、この二つを兼ね備えたマッサージを施行することで最も長い時間がかかる分娩第1期(以下第1期)を短縮できるのではないかと考え、研究を行った。

II 研究方法

1. 期間：平成15年8月9日～平成15年9月30日
2. 対象：研究期間の全分娩件数57件中、正期産の時期にあり研究へ同意が得られた帝王切開、多胎などを除く初産婦(32±5.1歳)6名・経産婦(33±2.5歳)4名(以下実験群)と(表1)、平成14年に当科で分娩した実験群と同条件の初産婦(28±4.4歳)69名・経産婦(31±4.4歳)60名(以下対照群)を選

択した。

3. 研究方法：対象となりうる産婦に研究の同意を得、マッサージを施行し、その後アンケート用紙を配布し入院中に回収した(回収率100%)。アンケート内容は図1に示す。

表1 研究期間中の分娩件数の内訳

分娩件数	57
帝王切開術	20 (多胎5例、早産8例)
多胎	6 (帝王切開術5例)
早産	16 (帝王切開術8例)
誘発分娩	5
飛び込み分娩(未受診週数不明)	1
V BAC (帝王切開術既往者の経産分娩)	1
研究者の不在及び、速い分娩進行によりマッサージ時期が対象外となった分娩	11
実験群	10

(重複があるため合計数は異なる)

マッサージによるリラックスの程度の変化をできた・3点、どちらでもない・2点、できなかった・1点、痛みの程度の変化を痛みの強い順に5点4点3点2点1点と点数化した。マッサージの施行時期は、第1期の陣痛間隔が、6～7分毎の時期に分娩監視装置をはずしている状態の時とした。

マッサージに使用する精油(表2)は、クラリセージにラベンダーまたはペパーミント

をブレンドした2種類用意し、好みにて選んでもらった。クラリセージには子宮強壮・分娩促進作用、ラベンダーおよびペパーミントには沈静作用・鎮痛作用があるとされている。ベースオイルは標準的なスイートアーモンドオイルを使用した。また、精油は身体の皮膚のどこからでも吸収して効果を発揮するため、手軽に行え、かつ三陰交への刺激を兼ねる下肢へのマッサージ（軽擦法）を15分間施行した。施行者は原則として、研究者及び他1名と限定した。

ご出産おめでとうございます。アロママッサージを受けられてどのように感じられたか、以下のアンケートにお答えください（当てはまる項目に○をつけてください）。

① アロママッサージを受けて気持ちよかったですか。

良かった	どちらでもない	不快
------	---------	----

② アロマオイルの香りはどうでしたか。

いい香りだった	どちらでもない	いやな香りだった
---------	---------	----------

③ アロママッサージを受けてリラックスできましたか。

受ける前	できた	どちらでもない	できなかった
受けている時	できた	どちらでもない	できなかった
受けた後	できた	どちらでもない	できなかった

④ アロママッサージを受けて陣痛の痛みはどうでしたか。

受ける前	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
受けている時	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
受けた後	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

1=ちょっとだけ痛い 2=それよりもう少し痛い 3=もっと痛い 4=かなり痛い 5=耐えられなくほどではないが、我慢できる痛みも強い痛み

⑤ 次の出産でもしてほしいと思いませんか。

してほしい	どちらでもない	してほしくない
-------	---------	---------

⑥ 何かご意見、ご感想がありましたら、ご自由にお書きください。

アロママッサージの研究へのご理解、ご協力ありがとうございました。
5階北 研究室

図1 アンケート用紙

表2 アロマオイルのブレンド割合

アロマオイル (精油)	①クラリセージ5滴+ラベンダー5滴 ②クラリセージ5滴+ペパーミント5滴 (1滴=0.05ml)
ベースオイル	スイートアーモンドオイル(50ml)
アロマオイル①, ②をそれぞれベースオイルで1%に希釈したものを5ml使用する	(オイルは「生活の木」製造)

第1期所要時間については、助産録よりデータを収集し、平均時間を算出した。

4. 分析方法：実験群と対照群の第1期平均所要時間をウイルコクソンの順位和検定を行い、アンケートの回答のうち、点数化したものに対し、分散分析を行った。

III 結果及び考察

第1期所要時間の平均は、表3に示すとおりである。

表3 分娩第1期平均所要時間

	実験群	対照群	本邦婦人 (荒木氏による)
初産婦	9時間23分 (6名)	10時間13分 (69名)	10~12時間
経産婦	5時間31分 (4名)	4時間32分 (60名)	4~6時間

分娩所要時間を初産婦・経産婦別に比べてみると、初産婦の場合、実験群6名の平均は当科平均及び本邦婦人の平均より短縮されている。しかし、経産婦の場合、実験群4名の平均は本邦婦人の範囲内ではあるが、当科平均よりは約1時間長いという結果であった。これらは検定にて、有意差は認められなかった。原因として、実験群10例と対照群と比べはるかに少ないことが影響していると思われる。大学病院という特殊性から、当科での分娩は異常分娩か分娩監視装置持続装着の必要な産婦が多く、対象から除外されることが多かった。また第1期を左右する因子は、産婦の身長・体重増加・年齢など種々あるが、それらについて検証にいたっておらず、第1期の短縮について判定ができなかった。今後更にデータを収集し検討が必要であると考えられる。

次にアンケートの結果を、図2～6に示す。

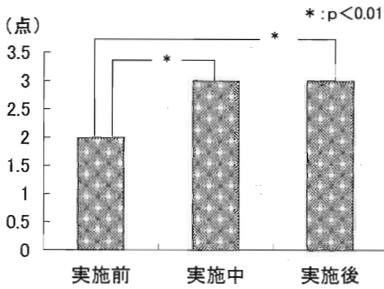


図2 マッサージによるリラックスの程度の変化

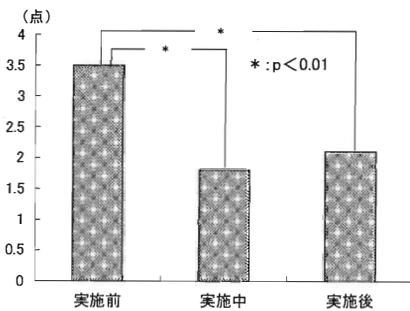


図3 マッサージによる痛みの程度の変化

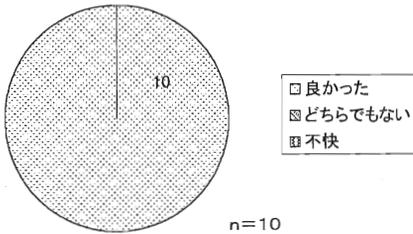


図4 アロママッサージを受けて気持ちよかったですか

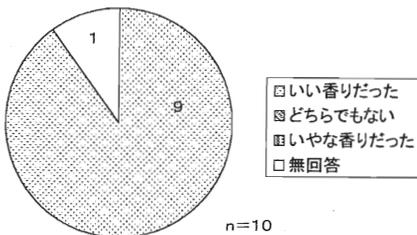


図5 アロマオイルの香りはどうでしたか

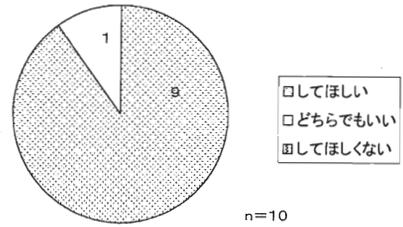


図6 次のお産でもしてほしいと思いますか

分析の結果、リラックスの得点は実施中・後が前よりも有意に高値を示し、痛みは前よりも実施中・後が有意に低値を示した。 $(p < 0.01)$ 。マッサージによる陣痛の緩和とリラックスの効果があつたと言える。マッサージを受けて気持ちよかったか・香りはどうだったか・次のお産でもしてほしいと思うかの問いに、ほぼ全員が気持ちよかった・いいかおりだった・してほしいと答えていた。

今回の結果では、アロママッサージによる第1期が短縮できるという効果は判定できなかった。しかし、「マッサージ後も香りが良く残香でリラックスできた」「アロママッサージで気がまぎればほっとする瞬間があつた」などの自由意見(表4)も聞かれ、リラックス効果・癒しの効果があつたと考える。

日野原は²⁾「手のひらから患者さんのからだの声を聴き眼差しや接する姿勢でこちらの

表4 アンケート結果(自由意見)

○ アロママッサージの時は本当にリラックスできうれしかったです
○ このような細やかな配慮をしていただけたと思っていなかったので大変感激しました。初産だったので緊張の連続でしたが、一瞬でもリラックスできてとても良かったです。
○ 足の裏のマッサージは気持ちよかったです。でも陣痛がきた時は足より腰をマッサージしてほしいからアロママッサージはうーん?びみょうな感じ
○ ただ陣痛の痛みと戦いより、アロママッサージで気がまぎれ、ホッとする瞬間があるのはとても良いと思います。これからも続けていって、たくさんの妊婦さんをホッとさせてあげてください
○ 苦しい時にアロママッサージによってリラックスできる点も良いが(マッサージは)種かのぬくもりが伝わるという安心感もあってよいと思う
○ 陣痛の間、その痛みに集中してよけいに痛い感じがするが、アロママッサージで嗅覚と触覚が刺激されて意識が分散され痛みがやわらかくなりました。アロマオイルはミントでしたが、かんきつ系のサッパリしたのも良いのではないのでしょうか
○ アロママッサージを受けてすごく良かった(幸せでした)。出産への不安と陣痛があつたが、マッサージ後やわらいた。マッサージ後も香りが良く、残り番でリラックスできた。今後もぜひ続けてほしいです。

思いを伝える。ことばは言うに及ばず五感をフルに使う。これが医療者に求められるコミュニケーションだと思っています。(中略)医療の原点はこの『手当て』にあります」と言っている。アロママッサージはこれに通じるものがあり、今回の第1期の大変な時期にある産婦に対しこのような点での効果も大きかったと思われる。

香りは嗜好性が強く、同じ香りでも人により感じ方が異なり妊産婦には使用できないものがあるため、考慮し個々の状況に応じ選択することが必要である。

今回の研究結果で、マッサージを産婦が望んでいる事が明らかになり、病棟スタッフにとっても今まで以上に看護ケアのひとつとして確立させていく動機付けになったのではないと思われる。今後もこの研究を参考にし病棟におけるマッサージの方法・部位を再考し、活かしていきたい。

引用文献

- 1) 湯原千里他：産褥期におけるアロママッサージの効果，母性看護，30，p.87，1999.
- 2) 日野原重明：生き方上手，ユーリーグ株式会社，69～70，2001.

参考文献

- 1) 川端一永他：臨床で使うメディカルアロマセラピー，メディカ出版，2000.
- 2) 川端一永他：医療者のためのアロマセラピーハンドブック，メディカ出版，1999.
- 3) 清水敬子：産後のケア：アロマセラピートリートメントとツボ刺激，助産婦雑誌，53(2)，46～51，1999.

- 4) 山科香奈恵：分娩時のアロマセラピー，助産婦雑誌，53(2)，33～36，1999.