

要旨

【研究の背景】妊娠出産を経験することで、女性の骨盤底筋には大きな負担がかかり、出産前後で多くの女性が尿失禁を経験している。尿失禁は直接命に関わる疾患でないが、女性の精神面や日常生活面に影響し QOL を脅かすと考えられている。保存的治療として骨盤底筋体操があり確実に行うことで効果が示されているが、予防については産科では優先順位が低い現状である。骨盤底筋体操の正しい方法や開始時期などを記載したリーフレットを作成することで女性がそれらの知識を獲得し、医療者から受けた指導を自宅で再確認し、継続することができると考える。

【研究の目的】本研究の目的は、医療者が妊娠中の女性に対する骨盤底筋体操の実施指導に活用し、妊婦の骨盤底筋体操に対する理解と自宅での実施を助ける、リーフレットの開発である。

【研究の方法】骨盤底筋体操リーフレットの対象者は尿失禁のない妊娠中の女性および妊婦健診に関わる医療者とし、リーフレットの目的および目標を定める。国内外の文献および web サイトの内容を吟味し、妊娠期の女性に提供する情報を検討し専門家のスーパーバイズの元、リーフレット案を作成した。リーフレットの洗練にあたり、尿失禁ケアに関わる保健医療職からリッカートスケールを使用した評価用紙により評価を得た。評価の内容はリーフレットの目標に沿って行い、その内容をリーフレットに反映し、骨盤底筋体操リーフレットの完成とした。本研究は聖路加国際大学研究倫理審査委員会の承認を得た上で実施した。(承認番号:16-A068)

【結果】骨盤底筋体操リーフレットの内容は目標 1【産後の尿失禁がどのような機序で起こるかが、妊娠期および産後の身体の生理的变化を踏まえ理解することができる。】について、「産後の尿もれって?」、「どのぐらいの人が経験しているの?」、「どんな人に起きやすい?」の項目を作成した。目標 2【骨盤底筋体操がどのように産後の尿失禁に効果的か、なぜ妊娠期から行うかについて理解することができる。】について、「骨盤底筋体操って何?」、「骨盤底筋体操の効果」の項目を作成した。目標 3【骨盤底筋体操の正しい方法、開始時期、継続期間、受診の時期や受診先について知ることができる。】について、「体操を始める時期は?」、「実施方法」、「どのぐらい続けるの?」の項目を作成した。リーフレットの洗練化を行うために、尿失禁ケアに関わる保健医療職 13 名より評価を得て修正点を見出し、その内容を目標ごとに分類した。修正内容は産後の尿失禁や骨盤底筋体操について理解を深めるための情報の追加、解剖的な図やグラフの修正および追加、妊娠期の女性が理解しやすい表現への変更、内容の妊娠期への焦点化などを行った。

【結論】妊娠中の女性および妊婦健診に関わる医療者を対象とした、産後の尿失禁予防のための骨盤底筋体操リーフレットを作成した。内容を吟味し、対象者にとって分かりやすい内容を目指した。妊娠期から体操を開始し継続することで産後の尿失禁予防に訴える内容とした。