

骨盤底筋訓練に関する研究参加者

募集のお願い



産後の骨盤底筋訓練について研究しております助産師の池田真弓と申します。

骨盤底の脆弱化に関連するリスク因子として妊娠・出産が指摘されており、代表的な症状は、尿もれです。

経産婦さんほどリスクが高くなるとされていますが、初産であっても妊娠・出産そのものにより骨盤底筋の弛緩がおきるため、出産後の女性全員に何らかの支援が必要といわれています。

出産後の骨盤底筋訓練の指導方法としては、口頭での説明やパンフレット配布が一般的ですが、骨盤底筋は可視化できず、本当に骨盤底筋の動きを体得出来ているかの判断が難しいという特徴があります。

尿失禁外来や女性骨盤底外来、女性泌尿器科外来などでは、経腔的に触診を行いながら患者さまに骨盤底筋群の位置を認識していただき、正しい収縮法を伝える指導法が取り入れられています。

また、近年では、お腹に超音波(エコー)を当てながら骨盤底筋訓練を行う指導方法の取り組みがなされており、簡便で低侵襲である点が優れているといわれています。

出産後に行う骨盤底筋訓練の指導法として、どの方法が適しているか、今までの研究からはまだわかっていません。

この研究は、経腔分娩の女性を対象に、出産後 4～6 週間経過された時期に、経腔的に骨盤底筋を触診しながら骨盤底筋訓練をご指導する方法と、お腹に超音波(エコー)を当て膀胱の動きを見ながら骨盤底筋訓練をご指導する方法の、2 つのどちらの方が骨盤底筋の収縮を体得するうえで効果的なのかを比較することを目的としています。

参加者は、初経産や尿失禁の有無に関係なく募集いたします。

研究の詳細は、ご出産後にあらためてご案内しますので、関心のある方はご協力ください。よろしくお願い致します。

本研究に関してのご質問等は下記にお願い致します。

<研究者連絡先>

池田 真弓（聖路加国際大学大学院看護学研究科博士後期課程・助産師）

大学住所：〒140-0044 東京都中央区明石町 10-1

E-mail address：16dn003@slcn.ac.jp

<指導教員>

森 明子（聖路加国際大学大学院ウイメンズヘルス・助産学教授）

