

本研究にご協力いただきたい方

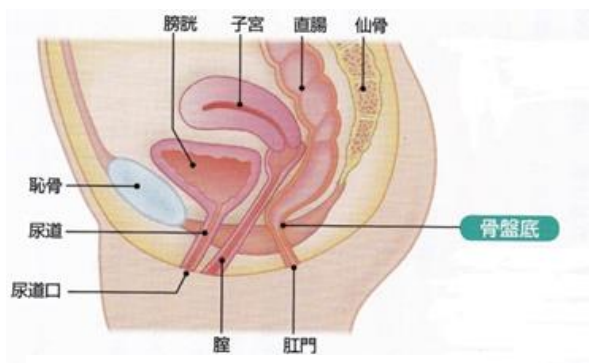
正期産で経膣分娩をされた方が対象です。

初経産や尿失禁の有無に関係なく

募集しますが、以下の方は除外致します。

- ①経膣触診あるいは超音波での骨盤底筋指導を受けた経験がある。
- ②産後の経過で子宮内感染症・尿路感染症があった。子宮の回復が悪い。
- ③実施時に会陰の痛みやしびれ感が残存している。
- ④排尿障害がある。
- ⑤未成年者
- ⑥日本語での読み書きが困難

- ✚ 研究参加により、通常意識しにくい骨盤底筋の存在を意識し、正しい骨盤底筋の収縮を行う機会となれば幸いです。
- ✚ ご自宅での実施の参考になるように、研究者の作成したリーフレット「実施の手引き」を進呈させていただきます。



高橋悟監修「女性の頻尿・尿失禁」より

- ✚ 本研究に関心のある方は、下記のメールアドレスにご連絡をください。対面にて詳細をご説明します。ご連絡いただいたメールアドレス、および個人情報は、本研究の目的以外には使用いたしません。

【池田真弓 メールアドレス】

16dn003@slcn.ac.jp

(QRコードをご利用ください)

【件名】研究

【本文】お名前・ご出産された日

ご出産された産院名



- ✚ 説明をお聞きになった後でお断りされても、もちろん大丈夫です。お断りされたことをご出産された産院に伝える等、それを他言することはありません。
- ✚ 研究参加の意思を表明された後でも、途中で気持ちが変わられた際にはいつでも撤回出来ます。その場合もお断りをされたことを理由に不利益を被ることは何ともありません。同意書に署名をいただいたのちに実施いたします。
- ✚ 実施は**出産後 4～6 週間**の期間です。メールにて日程を調整させていただきます。
- ✚ 研究者は、経膣触診・経腹超音波の研修を受け、その手技を獲得しております。
- ✚ 研究参加のお礼といたしまして、謝金をお渡し致します。

本研究は 2018 年度 聖路加国際大学研究倫理審査委員会の承認の承認（18-A005）を得て実施します。

骨盤底筋訓練に関する研究参加者募集のお願い

出産後の骨盤底筋訓練を

助産師が個別にご指導いたします。




研究者連絡先

池田 真弓（助産師）
聖路加国際大学大学院看護学研究科博士後期課程
〒140-0044 東京都中央区明石町 10-1
E-mail : 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
Tel & Fax : 03-5550-2293（直）
E-mail : akiko-mori@slcn.ac.jp

出産後の皆様へ

ご出産おめでとうございます。

助産師の池田真弓と申します。総合病院・保健センター・助産所での臨床経験があります。助産所で勤務していた時に、尿もれの悩みについて出産後に相談を受けたことをきっかけに、大学院で骨盤底筋をテーマに研究しています。これまで、経膣触診による骨盤底筋訓練の有効性を調べる研究を行ってきました。今回は超音波と経膣触診の二つの方法による指導方法を検討します。研究の内容をご理解の上、よろしければ、何卒ご協力をお願いいたします。



骨盤底の脆弱化のリスク因子として、妊娠・出産があります。出産回数が多いほどリスクが高くなりますが、妊娠そのものにより骨盤底筋群の弛緩がおきるため、経産婦に限らず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。

骨盤底筋の弛緩による症状として代表的な症状は尿もれです。

泌尿器科の診療ガイドラインでは、妊婦や産後に対する骨盤底筋訓練の尿失禁予防効果について「推奨グレードA」とし、有効性を支持する根拠が十分にあり、無害で有益な方法として推奨しています。

現状では口頭での指導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。

先行研究では、「指導者が経膣触診を行いながら骨盤底筋群の正しい収縮法を伝える指導法が説明書の指導のみと比較して有効である」とされ、経膣触診は何も器具を必要としないシンプルな臨床ツールとして日本でも尿失禁外来や女性骨盤底外来などで取り入れられています。

一方で、経腹超音波を使用して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。

出産後のこの時期に行う骨盤底筋訓練の指導法として一番適している方法は何かということは、今までの研究からはまだわかっていません。妊娠、分娩が骨盤底にダメージを起こす契機になっているにもかかわらず、助産師のケアの優先順位として低いためか、これまであまり研究が進んでいませんでした。

研究テーマ

経膣分娩後の褥婦に対する骨盤底筋訓練指導方法の比較

-経膣触診と経腹超音波によるランダム化比較試験-

研究の内容

本研究は、経膣分娩後 4～6 週間経過された方に対し、経膣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かを比較することを目的としています。

参加者は触診グループと、超音波グループのどちらかに分かります。グループ分けはコンピューターで無作為に決まります。どちらのグループになるかをご自分で決めることはできません。

研究方法

1. 骨盤底筋の解剖が理解しやすいように、模型を使用しながら説明し、まず骨盤底筋収縮をやってみます。

超音波を腹部に当て、骨盤底を収縮させた時の膀胱の動き、速い収縮と持続する収縮を測定します。超音波の画像を鮮明にするために、排尿後 1 時間以降に実施いたします。

2. つぎに、実際に骨盤底筋訓練をどちらかの方法で指導させていただきます。

どちらの方法も所要時間は 10 分間です。

＊超音波グループ＊

引き続き超音波を用いて、超音波の画像をお見せしながら、骨盤底の筋肉を正しく動かせるようにご指導いたします。

＊触診グループ＊

研究者が指を膣内にそっと挿入させていただき、骨盤底筋の状態を診させていただきながら、骨盤底の筋肉を正しく動かせるようにご指導いたします。

3. 最後にもう一度、超音波を腹部に当て、最初に測定した時と同じように骨盤底筋を収縮させた時の膀胱の動きを測定します。

全体の所要時間は 45～60 分です。

＊お願いしたいこと

母子健康手帳と医療記録から次の情報を収集させていただきます。

年齢、身長・体重、出産回数、分娩様式、分娩所要時間、赤ちゃんの体重、会陰切開や軟産道裂傷の状況