

## 資料

- 資料 1. データ収集用紙（割付時・介入後）
- 資料 2. データ収集用紙（分娩時）
- 資料 3. 介入後質問紙（介入群）
- 資料 4. 介入後質問紙（対照群）
- 資料 5. おうちでのお灸ダイアリー
- 資料 6. 介入前質問紙
- 資料 7. 対象者用同意撤回書
- 資料 8. 研究説明書（医療施設用）
- 資料 9. 研究参加依頼のポスター（A：有煙棒灸群用）
- 資料 10. 研究参加依頼のポスター（B：無煙棒灸群用）
- 資料 11. 研究参加依頼のポスター（C：通常ケア（小冊子）群用）
- 資料 12. A：有煙棒灸群 研究協力者用説明書
- 資料 13. B：無煙棒灸群 研究協力者用説明書
- 資料 14. C：通常ケア（小冊子）群 研究協力者用説明書
- 資料 15. 研究協力者の同意書
- 資料 16. 研究協力者用連絡票
- 資料 17. A：有煙棒灸の実施方法・手順説明書
- 資料 18. B：無煙棒灸の実施方法・手順説明書
- 資料 19. C：通常ケア群 小冊子

被験者ID				割り付け	A:有煙棒灸・B:無煙棒灸・C:通常ケア
母体因子					
年齢				才	
分娩歴	初産婦 ・ 経産婦				
介入開始妊娠週数		週		日	
身長				cm	
体重				kg	
BMI					
骨盤位開始週数		週		日	
胎児・胎児付属物因子					
胎盤付着部位					
羊水深度またはAFI				cm	
推定体重				g	
骨盤位の分類	単臀位 ・ 複臀位 ・ 膝位 ・ 足位				
骨盤位のタイプ	骨盤位 ・ 横位 ・ 斜位				
介入後(次の妊婦健診)のデータ					
胎位	頭位 ・ 骨盤位				
特記事項					

被験者ID	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
分娩時データ			
胎位	頭位 ・ 骨盤位		
外回転術	あり ・ なし		
	成功 ・ 不成功		
分娩様式	経膣 ・ 帝王切開		
切迫早産入院	あり ・ なし		
早産	あり ・ なし		
妊娠36週以前の破水	あり ・ なし		
分娩週数	<input type="text"/>	週	<input type="text"/>
			日
新生児			
5分後Apgar7点未満	あり ・ なし		
臍帯血ガスpH7.1未満	あり ・ なし		
出生体重	<input type="text"/>		g
NICU入院	あり ・ なし		
死産	あり ・ なし		
臍帯巻絡	あり ・ なし		
臍帯長	<input type="text"/>		cm
特記事項			
<input type="text"/>			

--	--	--



長い期間、研究にご協力くださり、誠にありがとうございました。  
 実施後のアンケートになります。アンケート用紙は両面7ページあり、7分ほどかかります。



1. 自宅で毎回お灸を実施した後のからだの変化についてお尋ねします。  
 当てはまる番号1つを選び○で囲んでください。

		大変そう思う	そう思う	あまりそう 思わない	全く 思わない
1	手足がぽかぽか温かくなった	3	2	1	0
2	おなかがぽかぽか温かくなった	3	2	1	0
3	心地よかった	3	2	1	0
4	リラックスした	3	2	1	0

2. お灸を実施した後の熱の感じ方について伺います。  
 当てはまる番号1つを選び○で囲んでください。

1	熱の伝わり方はどの程度でしたか	2	足の小指の深いところまで温かい
		1	足の小指の表面だけが温かい
		0	あまり感じない
2	どこまで温かさが伝わりましたか	4	指先から膝まで温かい
		3	指先からふくらはぎの中間くらいまで温かい
		2	指先から足首まで温かい
		1	指先のみ温かい
		0	あまり感じない



3. お灸の「煙」・「におい」に対して、実施中・実施後、あなたはどのように感じましたか。当てはまる番号1つを選び○で囲んでください。また、質問5に該当する方は（ ）の中に当てはまる文章を記入してください。

(注)「快」とは、落ち着く・気持ちいい・心地よいといった肯定的な気持ちです。「不快」はその逆です。

1	お灸をしている時の「煙」に対して	4	とても「快」だった
		3	どちらかと言えば「快」だった
		2	どちらでもない（感じなかった）
		1	どちらかと言えば「不快」だった
		0	とても「不快」だった
2	お灸をしている時の「におい」に対して	4	いいにおいだった
		3	どちらかと言えばいいにおいだった
		2	どちらでもない
		1	どちらかと言えば嫌なにおいだった
		0	嫌なにおいだった
3	お灸をした後、「煙」が部屋に立ち込めて残ることに対して	4	とても気になった
		3	どちらかと言えば気になった
		2	どちらでもない
		1	どちらかと言えば気にならなかった
		0	全く気にならなかった
4	お灸をした後、部屋・服・髪等に「におい」が付き、残ることに対して	4	とても気になった
		3	どちらかと言えば気になった
		2	どちらでもない
		1	どちらかと言えば気にならなかった
		0	全く気にならなかった
5	質問3、4で「4：とても気になった」「3：どちらかと言えば気になった」を選んだ方に伺います。気になったことに対して、どのように対処しましたか。また工夫されたことがありましたら、教えてください。	[ ]	

4. お灸実施に対する家族の理解について伺います。  
当てはまる番号1つを選び○で囲んでください。

自宅でお灸することに対して (煙やおいを含む) 家族の理解はどうでしたか。	4	とても理解してくれた
	3	どちらかと言えば理解してくれた
	2	どちらでもない
	1	どちらかと言えば理解してくれなかった
	0	全く理解してくれなかった

5. 現在の胎動について  
当てはまる番号1つを選び○で囲んでください。

お灸を実施する2週間前と比べて、 赤ちゃんの動く回数に変化はありましたか。	4	かなり増えた
	3	増えた
	2	変わらない
	1	減った
	0	かなり減った



次のページへお願いします

6. 次の症状はありますか。例にならって最も当てはまる数字を1つだけ○で囲んでください。

		いつもある	時々ある	ほとんどない	全くない
例	歯痛	3	②	1	0
1	疲れやすい	3	2	1	0
2	めまい・立ちくらみ	3	2	1	0
3	腰背部痛	3	2	1	0
4	冷え	3	2	1	0
5	肩こり	3	2	1	0
6	頭痛	3	2	1	0
7	足のつり	3	2	1	0
8	むくみ	3	2	1	0
9	静脈瘤	3	2	1	0
10	排便困難感（便秘）	3	2	1	0
11	痔	3	2	1	0
12	便やガスによりお腹が張っている	3	2	1	0
13	頻尿（トイレが近い）	3	2	1	0
14	夜間尿（夜中トイレに起きる）	3	2	1	0
15	不眠	3	2	1	0
16	強い眠気	3	2	1	0
17	口渇（口の渇き）	3	2	1	0
18	お腹の張り	3	2	1	0
19	イライラ感	3	2	1	0



7. 下記について感じた負担を、1. 軽い、2. やや軽い、3. 中程度、4. やや重い、5. 重いから選んで、番号1つに○をつけてください。

		負担は軽い	やや軽い	中程度	やや重い	負担は重い
1	お灸の実施	1	2	3	4	5
2	お灸実施中の姿勢	1	2	3	4	5
3	1日2回という頻度	1	2	3	4	5
4	1回20分という時間の長さ	1	2	3	4	5
5	2週間という期間の長さ	1	2	3	4	5
6	アンケートの記入	1	2	3	4	5

8. お灸の使用法の教材（パンフレットや動画）や説明について伺います。  
当てはまる番号1つを選び○をつけてください。

		大変そう思う	そう思う	そう思わない あまり	全く思わない
1	パンフレットは分かりやすかったですか。	3	2	1	0
2	動画は分かりやすかったですか。	3	2	1	0
3	お灸を実施するうえでパンフレットは役に立ちましたか。	3	2	1	0
4	お灸を実施するうえで動画は役に立ちましたか。	3	2	1	0
5	研究者からの説明は十分で理解できましたか。	3	2	1	0





9. 自宅でお灸をして、下記の症状はありましたか？  
 当てはまる番号1つを選び○をつけてください。

		毎回あった	時々あった	ほとんど なかった	全くなかった
1	気分が悪くなりましたか	3	2	1	0
2	吐き気や嘔吐はありましたか	3	2	1	0
3	お腹は張りましたか	3	2	1	0

10. やけどについてうかがいます。  
 当てはまる番号1つを選び○をつけるか、( )の中に当てはまる言葉を記入してください。

1	お灸によって、やけどをしましたか	1	はい→やけどの質問2へ
		2	いいえ→このやけどの項目は終了です。11の質問項目へ
2	1)の質問で「はい」とお答えした方に伺います。 やけどによる痛みはありましたか	1	はい
		2	いいえ
3	いつどの作業中でやけどしましたか	1	お灸に火をつける時
		2	実施している時
		3	お灸の火を消す時
		4	灰が落ちて
		5	その他( )
4	どこをやけどしましたか	[ ]	
5	冷やしましたか	1	はい
		2	いいえ
6	やけどの程度は	1	赤くなった
		2	水ぶくれになった
		3	皮膚の損傷があった
		4	その他( )
7	病院へは行きましたか	1	はい
		2	いいえ



11. 自宅でのお灸実施後のあなたの思いについてお聞きします。  
 当てはまる番号1つを選び○をつけてください。

		大変そう思う	そう思う	まあまあでもない	あまりそう思わない	全くそう思わない
1	やってよかったと思いますか。	4	3	2	1	0
2	この方法を、あなたの友人や知人の逆子の妊婦さんに勧めたいと思いますか。	4	3	2	1	0
3	もし次回妊娠し、再び逆子になった場合、またこの方法を実施したいと思いますか。	4	3	2	1	0

お灸を実施するうえで、やりづらかったことや難しかったことがあったら  
 教えてください。

最後に、2週間自宅でお灸をした感想を自由にご記載ください。

ご協力ありがとうございました。  
 無事のご出産を  
 心よりお祈り申し上げます。



--	--	--



長い期間、研究にご協力くださり、誠にありがとうございました。  
 実施後のアンケートになります。アンケート用紙は両面、3 ページあり、3 分ほどかかります。



1. 現在の胎動について  
 当てはまる番号 1 つを選び○をつけてください。

2 週間前と比べて、あかちゃんの動く回数に変化はありましたか。	4	かなり増えた
	3	増えた
	2	変わらない
	1	減った
	0	かなり減った

2. 実施したケアについてうかがいます。  
 当てはまる番号 全 てを選び○をつけてください（複数回答可）

この2週間の間で実施したことはありますか？	1	腹巻を着用した	
	2	レッグウォーマーを着用した	
	3	湯船に浸かった	
	4	からだを温める食事を摂るよう心掛けた	
	5	お腹の張り注意し生活した	
	6	排便コントロールを心掛けた	
	7	長時間の外出は避けた	
	8	お灸を実施した/または受けた	
		1)	自宅で（自分で/または家族にやってもらって）
		2)	鍼灸院に行って
9	鍼（はり）治療を受けた		
10	マッサージをした/または受けた		
	1)	自宅で（自分で/または家族にやってもらって）	
	2)	施術院・エステ・アロママッサージルーム等に行って	



3. 次の症状はありますか。例にならって最も当てはまる数字を1つだけ○で囲んでください。

		いつもある	時々ある	ほとんどない	全くない
例	歯痛	3	②	1	0
1	疲れやすい	3	2	1	0
2	めまい・立ちくらみ	3	2	1	0
3	腰背部痛	3	2	1	0
4	冷え	3	2	1	0
5	肩こり	3	2	1	0
6	頭痛	3	2	1	0
7	足のつり	3	2	1	0
8	むくみ	3	2	1	0
9	静脈瘤	3	2	1	0
10	排便困難感（便秘）	3	2	1	0
11	痔	3	2	1	0
12	便やガスによりお腹が張っている	3	2	1	0
13	頻尿（トイレが近い）	3	2	1	0
14	夜間尿（夜中トイレに起きる）	3	2	1	0
15	不眠	3	2	1	0
16	強い眠気	3	2	1	0
17	口渇（口の渇き）	3	2	1	0
18	お腹の張り	3	2	1	0
19	イライラ感	3	2	1	0



次のページへお願いします

4. お渡ししたリーフレット（日常生活の注意点と姿勢のご案内）や研究者からの説明について伺います。

当てはまる番号1つを選び○をつけてください。

		大変そう思う	そう思う	あまりそう思わない	全くそう思わない
1	リーフレットは分かりやすかったですか。	3	2	1	0
2	リーフレットは役に立ちましたか。	3	2	1	0
5	研究者からの説明は十分で理解できましたか。	3	2	1	0

5. 自宅での赤ちゃんの背中を上にして横になって休み、お腹の張りに気を付け、生活した後のあなたの思いについてお聞きします。

当てはまる番号1つを選び○をつけてください。

		大変そう思う	そう思う	どちらでもない	あまりそう思わない	全くそう思わない
1	やってよかったと思いますか。	4	3	2	1	0
2	この方法を、あなたの友人や知人の逆子の妊婦さんに勧めたいと思いますか。	4	3	2	1	0
3	もし次回妊娠した時、再び逆子になった場合、またこの方法を実施したいと思いますか。	4	3	2	1	0

ご協力ありがとうございました。

無事のご出産を  
心よりお祈り申し上げます。



おうちでのお灸ダイアリー

		月日(曜日)																
		チェック項目	例	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目	
1 回 目	前 チ ェ ツ ク	お腹の張り	—															
		出血	—															
		破水	—															
			お灸実施	○														
	後 チ ェ ツ ク	お腹の張り	—															
		出血	—															
		破水	—															
	胎 動 の 変 化	お灸中	3															
		お灸実施後20分	2															

2 回 目	前 チ ェ ツ ク	お腹の張り	—															
		出血	—															
		破水	—															
			お灸実施	○														
	後 チ ェ ツ ク	お腹の張り	—															
		出血	—															
		破水	—															
	胎 動 の 変 化	お灸中	3															
		お灸実施後20分	4															

【お腹の張り・出血(おりものに血が混ざること出血に入ります)・破水】

・ない場合:「—」と記録 ⇒ お灸を始めてください。

・ある場合:「+」と記録 ⇒ すぐ横になって休みましょう。痛みを伴う張り・破水・出血の場合はすぐ病院へ連絡してください。

スタート



あと半分！頑張ってください♡



【お灸の実施が終わったら】: ○印を「お灸の実施」欄に記録します。

【胎動の変化】

《お灸実施前の20分》と比べて、《お灸中》《お灸実施後の20分》では胎動の数に変化はありましたか？

「かなり増えた:4」「増えた:3」「変わらない:2」「減った:1」「かなり減った:0」とし、4~0の数字を「胎動変化」の欄に記入してください。



この欄には何も記入しないでください。

--	--	--

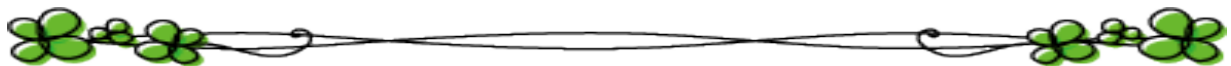


「逆子の妊婦さんへのケア」の研究に

ご協力いただきまして、ありがとうございます。

アンケート用紙は両面、2ページあり、**2分**ほどかかります。

当てはまる番号1つを選び○で囲んでください。



1. あなたの冷えについて

1	冷え症の自覚がありますか	1	ある
		2	ない
2	おなかが冷えている（冷たい）と感じますか	1	はい
		2	いいえ
		3	わからない

2. あなたのことについて教えてください。

最も当てはまる番号を1つ選び○をするか、( )の中に数字をご記入ください。

1	年齢	( )	歳
2	身長	( )	cm
3	妊娠前の体重	( )	kg
4	職業の有無	1	あり（産休中含む）
		2	なし
5	産前休暇取得（予定含む）	1	あり
		2	なし
6	産前休暇を取得開始した妊娠週数		週 日
7	最終学歴	1	中学校・高等学校
		2	専門学校・短期大学
		3	4年制大学
		4	大学院



3. 次の症状はありますか。例にならって最も当てはまる数字を1つだけ○で囲んでください。

		3. いつもある	2. 時々ある	1. ほとんどない	0. 全くない
例	歯痛	3	②	1	0
1	疲れやすい	3	2	1	0
2	めまい・立ちくらみ	3	2	1	0
3	腰背部痛	3	2	1	0
4	冷え	3	2	1	0
5	肩こり	3	2	1	0
6	頭痛	3	2	1	0
7	足のつり	3	2	1	0
8	むくみ	3	2	1	0
9	静脈瘤	3	2	1	0
10	排便困難感（便秘）	3	2	1	0
11	痔	3	2	1	0
12	便やガスによりお腹が張っている	3	2	1	0
13	頻尿（トイレが近い）	3	2	1	0
14	夜間尿（夜中トイレに起きる）	3	2	1	0
15	不眠	3	2	1	0
16	強い眠気	3	2	1	0
17	口渇（口の渴き）	3	2	1	0
18	お腹の張り	3	2	1	0
19	イライラ感	3	2	1	0

お疲れ様でした。アンケートはこれで終了です。  
ありがとうございました。





聖路加国際大学

学長 福井次矢 殿

### 研究協力同意撤回書

私は、「逆子の妊婦さんへのケア」の研究協力に同意しましたが、この度、同意を撤回することになりましたので、通知します。

日付: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

氏名(ご署名) \_\_\_\_\_

病院の産婦人科外来窓口に設置されています「逆子の研究」(東原)のボックスに投函くださいますよう、お願い申し上げます。

なお、差支えなければ、理由を下記に記載いただけますと、幸いです。

--	--

## 調査協力をお願い

平成 年 月 日

〇〇施設名

〇〇施設/部署長名 \_\_\_\_\_ 様

時下、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

私は聖路加国際大学大学院博士課程に在籍しております助産師 東原亜希子と申します。現在、「骨盤位の妊婦が実施する灸(有煙・無煙)の頭位変換への影響」というテーマで研究に取り組んでおります。

骨盤位に対する治療法の一つに灸治療があります。効果を検証したシステマティック・レビューがありますが、有意な統計学的異質性がみられ、更に質の高いランダム化比較試験が求められています。灸治療の方法として有煙棒灸と無煙棒灸とがありますが、この異なる方法を同時に比較した頭位変換割合の研究は皆無です。そこで、この度、骨盤位の妊婦が実施する灸(有煙棒灸、無煙棒灸)の頭位変換への影響を分析し、母児の well-being への影響・研究手法の実行可能性の検討をすることと致しました。

妊婦自身が灸実施することが、頭位変換割合を高めるのかを検討することは、骨盤位で悩む妊婦への情報提供となり、妊娠期の助産ケアとして提唱できる可能性があると考えております。

ご多忙中のところ大変恐縮ではございますが、是非、本研究へご協力いただきたく、ご検討のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

### ■対象者

- ・妊娠 33 週 0 日から 35 週 6 日の胎児が骨盤位である妊婦 60 名
- ・妊婦は合併症がなく、正常経過をたどっている方
- ・胎児は単胎で正常な成長をしている方

以下のかたは対象より除外いたします。

- 1) ・現病歴: 多胎妊娠・早産のリスクあり(過度の子宮収縮、子宮口開大、子宮頸管長短縮がありビショップスコア 4 以上・現在子宮収縮抑制剤内服治療中)・子宮筋腫 4cm 以上・心疾患、腎疾患合併妊娠・前置胎盤・妊娠性高血圧症候群・前期破水・帝王切開予定・子宮内胎児発育不全・胎児奇形または染色体異常・気管支喘息または呼吸器系疾患と診断され治療中の妊婦または胎児の同胞(介入群のみ)
- 2) 既往歴: 子宮手術の既往あり(帝王切開含む)・子宮奇形(双角子宮等)・骨盤奇形・煙や艾の材料であるヨモギによるアレルギー症状の既往がある妊婦(介入群のみ)・煙により(灸・花火・蚊取り線香・線香・煙草等)咳込む・息苦しくなる等の呼吸苦様症状の既往がある妊婦または胎児の同胞(介入群のみ)
- 3) 社会的因子: 里帰り分娩・今回の妊娠で骨盤位の治療として灸を実施したことがある妊婦

## ■研究デザイン

介入群と対照群を有する準実験研究。

介入群 A の女性は有煙棒灸を実施し、介入群 B の女性は無煙棒灸を実施します。対照群 C の女性には胎児の児背を上にした側臥位を促し、日常生活注意点の情報提供を目的とした小冊子を配布します。

## ■介入概要

介入群 A: 有煙棒灸群 B: 無煙棒灸群

対照群 C: 通常ケア群(胎児の児背を上にした側臥位を促す小冊子)に割り付けます。

介入群:A	O1-X1-O2
介入群:B	O1-X2-O2
対照群:C	O1-X3-O2

X1: 有煙棒灸 X2: 無煙棒灸 X3: 通常ケア(小冊子配布)

### 《介入群》

A: 有煙棒灸群・B: 無煙棒灸群

自宅にて灸を妊婦自身が実施します。実施方法は、至陰の経穴への「棒灸」20分(片側10分)。1日1~2回、実施期間は次の妊婦健診まで(最低10日間~上限14日間)です。ただし、10日間実施する前に妊婦健診があり、頭位へ変換していた場合はその段階で介入は終了とし、何日間実施したケースとして分析します。10日間実施する前の妊婦健診で、骨盤位のままであった場合は引き続き最低10日間は灸実施をしてもらいます。

### 《対照群》 通常ケア

通常ケアを実施します。日常生活の注意点を記載している小冊子を渡し、基本的には骨盤位に対して何もせず、自然待機します。臥床の際は、胎児の児背を上にした側臥位で休みます。子宮収縮の有無を日常生活で確認するよう心掛け、長時間の外出・立位の姿勢をとらない、身体を冷やさない等日常生活に注意し、次の妊婦健診(10日~14日間後)まで過ごしてもらいます。

## 【収集データ】

—Primary outcome—

・介入後の頭位である割合(外回転術実施前)

—Secondary outcome—

・分娩時頭位である割合(外回転術実施除く)

その他・外回転術実施数・割合・成功率・分娩様式 以上を医療記録より収集

・介入による副作用・灸実施後の身体症状の変化・灸実施前後の胎動の変化・介入前後の胎動の変化・介入群 A: 有煙棒灸群・B: 無煙棒灸群各々の灸の温熱刺激感覚(温熱刺激の受け止め方)・熱の

浸透度・熱の範囲・「煙」「におい」の感じ方等 以上を質問紙にて収集

[母児の well-being]

・切迫早産治療のための入院率・早産率・妊娠 36 週以前の破水・分娩週数・5 分後アプガースコア 7 点未満・臍帯血ガス pH7.1 未満・出生体重・NICU 入院・死産

[骨盤位との関連因子]

以上を医療記録より収集

#### ■ 対象者の割り付け方法

まず、A:有煙棒灸群をリクルートし、必要数である 20 名を確保します。次に B:無煙棒灸群をリクルートし、必要数である 20 名を確保します。最後に C:通常ケア群(小冊子群)をリクルートし、必要数である 20 名を確保し終了となります。施設での参加協力依頼ポスターは、1 群リクルート終了時に、次の割り付け群専用のポスターに差し替え、掲示します。

#### ■ 研究協力によって生じる危険・不利益、それに対する配慮

研究協力により生じる危険・不利益に関してはすべて説明書内に記し、リクルート時に研究者または研究補助者により口頭で対象者に説明します。

何らかの副作用が生じた場合は、速やかに研究者に直接連絡ができるよう、連絡先を明記し、相談に対応します。

##### (1)熱傷・水泡

熱傷になった場合は、速やかに流水で 5 分程度冷やし続けます。それでも痛みが引かず、水泡ができるようなⅡ度以上の熱傷の場合は、患部を清潔なガーゼ等で覆い、水泡を破らないように患部を保護し病院へ受診するよう促します。

##### (2)気分不快

灸実施中に気分不快があった場合はすぐに中止し、気分が回復するまで側臥位にて安静にするよう促します。

##### (3)因果関係の特定は困難だが、実験中・後に母子に起こり得る事項

#### 【陣痛発来、前期破水、出血】

灸実施中に強いお腹の張りがあった場合は直ちに中止し、子宮収縮の自覚が消失するまで側臥位にて安静にします。安静臥床を続けてもなお、子宮収縮がある場合、痛みが伴う場合、また破水、出血をした場合は速やかに分娩予定施設に受診します。

子宮収縮を引き起こす原因としては他の様々な要因も考えられるため、灸実施だけが原因で生じるものとは限らず、別の原因によることもあるため、妊娠後期であるこの週数のどの妊婦においても同様に発生する可能性があります。ただし、灸実施による早産のリスクを避けるため、早産のリスクあり(過度の子宮収縮、子宮口開大、子宮頸管長短縮がありビショップスコア 4 以上・現在子宮収縮抑制剤内服治療中)の者は除外基準とし、対象から外すこととします。また、リスクを最小限にするため、自宅での灸実施前後に必ず「おうちでのお灸ダイアリー」の体調チェック欄「お腹の張り」「破水」「出血」の有無を確認し、予防に努めます。万が一実施前に「お腹の張り」がある際は即座に安静にし、実施を見送り、

子宮収縮の自覚がない時に実施するよう説明します。

■ 倫理的配慮

- 1) 研究への協力は自由意思であり、承諾頂くのも、お断りになられるのも自由です。
- 2) 承諾後であってもいつでも拒否できます。
- 3) 協力を途中で中止した場合には、それまでに得たデータをすべて破棄いたします。
- 4) プライバシーの保護に充分留意いたします。データは研究者が責任を持って管理し、研究以外には使用しません。
- 5) 得たデータは本研究以外に一切使用せず、研究終了後少なくとも5年間施錠できる場所に保管し、その後断裁しすべて破棄いたします。
- 6) 研究は、博士論文として実施されるものであり、研究結果は学会や専門雑誌に発表する予定ですが、個人、施設は匿名化しプライバシーを確保いたします。
- 7) 研究協力者へは謝礼として実験前に3,000円をお渡しします。
- 8) 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て行っております(承認番号15-086)。

■ ご協力いただきたい事項

- ・貴施設での本研究の趣旨、研究参加者のリクルートに関する書類の掲示と設置
- ・リクルート対象者へ、研究者または研究補助者から待合室などで研究説明と行う許可
- ・同意が得られた研究協力者への介入方法の詳細な説明をするための一室借用
- ・実験中に母子に異変が生じた場合の相談、対応
- ・研究協力者の介入後と分娩時の胎位、また分娩アウトカム等に関する医療データ収集のための医療記録閲覧とその補助(研究協力者の医療記録の抽出、電子カルテの場合は収集するデータの閲覧方法の教示)

本研究についてご質問がありましたら、いつでもお問い合わせください。

何卒ご検討の程、重ねてお願い申し上げます。

研究者：東原 亜希子 (Email: ○○○○○○○)

所属機関：聖路加国際大学大学院 博士後期課程看護学研究科 助産学専攻

東京都中央区明石町10-1、電話番号：03-6226-6361 (聖路加国際学2号館)

指導教員：堀内成子 (聖路加国際大学 助産学教授)

研究助成：平成27年度公益信託山路ふみ子専門看護教育研究助成基金

2016年度一般社団法人日本助産学会学術研究奨励研究助成

## 逆子の研究に参加しませんか

妊娠 33 週から 35 週の間で赤ちゃんが逆子になっている妊婦さまの研究参加を募集しています。

《ご協力していただきたいこと》

- ① 自宅で毎日、1 日 1～2 回、**お灸**をしてもらいます。妊婦さまが実際、実施してもらう期間は次の妊婦健診までの 2 週間です。自宅でのお灸セットはこちらで用意したのを使っていただきます。
- ② 前後にアンケートに記入してもらいます。

《研究実施期間》

〇〇〇〇年〇月から〇〇〇〇年〇月まで

《お礼》

ご協力していただいた妊婦さまには薄謝として 3, 000 円お渡しいたします。

妊婦健診が終わった後に、研究説明の声を掛けさせていただくことができます。

皆様のご協力、何卒よろしく願いいたします。

研究者：東原 亜希子（ひがしはら あきこ）

Email: 〇〇〇〇〇〇〇

所属機関：聖路加国際大学大学院 博士後期課程看護学研究科 助産学専攻

東京都中央区明石町 10-1

電話番号：〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇

指導教員：堀内成子（聖路加国際大学）



## 逆子の研究に参加しませんか

妊娠 33 週から 35 週の間で赤ちゃんが逆子になっている妊婦さまの研究参加を募集しています。

《ご協力していただきたいこと》

- ① 自宅で毎日、1 日 1～2 回、**お灸**をしてもらいます。妊婦さまが実際、実施してもらう期間は次の妊婦健診までの 2 週間です。自宅でのお灸セットはこちらで用意したのを使っていただきます。
- ② 前後にアンケートに記入してもらいます。

《研究実施期間》

〇〇〇〇年〇月から〇〇〇〇年〇月まで

《お礼》

ご協力していただいた妊婦さまには薄謝として 3,000 円お渡しいたします。

妊婦健診が終わった後に、研究説明の声を掛けさせていただくことができます。

皆様のご協力、何卒よろしくお願ひいたします。

研究者：東原 亜希子（ひがしはら あきこ）

Email: 〇〇〇〇〇〇〇

所属機関：聖路加国際大学大学院 博士後期課程看護学研究科 助産学専攻

東京都中央区明石町 10-1

電話番号：〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇

指導教員：堀内成子（聖路加国際大学）



## 逆子の研究に参加しませんか

妊娠 33 週から 35 週の間で赤ちゃんが逆子になっている妊婦さまの研究参加を募集しています。

《ご協力していただきたいこと》

- ① リーフレットをお渡しし、研究者である助産師から生活の留意点をお話しさせていただきます。なるべく赤ちゃんの背中を上にして横になって休む姿勢をとります。お腹の張りに気を付けながら、からだを冷やさないよう日常生活養生して過ごします。
- ② 前後にアンケートに記入してもらいます。

妊婦さまが実際、実施してもらう期間は次の妊婦健診までの 2 週間です。

《研究実施期間》

〇〇〇〇年〇月から〇〇〇〇年〇月まで

《お礼》

ご協力していただいた妊婦さまには薄謝として 3,000 円お渡しいたします。

妊婦健診が終わった後に、研究説明の声を掛けさせていただくことができます。

皆様のご協力、何卒よろしくお願いいたします。

研究者：東原 亜希子（ひがしはら あきこ）

Email: 〇〇〇〇〇〇〇

所属機関：聖路加国際大学大学院 博士後期課程看護学研究科 助産学専攻

東京都中央区明石町 10-1

電話番号：〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇

指導教員：堀内成子（聖路加国際大学）







〇〇病院でご出産予定の妊婦の皆様



## 研究参加のお願い



この度は、ご妊娠おめでとうございます。聖路加国際大学大学院で学ぶ助産師、東原亜希子と申します。私は、逆子が治りやすい方法についての研究を行っております。逆子になった場合の対策として、逆子体操やお灸などがありますが、効果についての科学的根拠はまだ確立されていません。そこで、今回「煙のあるお灸を実施する群」「煙のないお灸を実施する群」「赤ちゃんの背中を上にして横向きで休む姿勢を取り、養生した生活を送る群」の3群を比較し、より逆子が治る可能性が高くなる方法を検討し、逆子で悩む妊婦さまへ研究に基づく情報提供をしたいと考えております。

今回、あなたさまは本研究協力者の条件に当てはまるため、研究の協力依頼をさせていただきました。以下の説明をお読み頂き、ご賛同頂ける場合は研究協力をお願い致します。お忙しいところ大変恐縮ですが、ご協力頂ければ幸いです。

### 研究の内容

#### ■ 研究方法

##### 「煙のあるお灸実施」

自宅にて灸を妊婦さま自身が実施します。実施方法は、至陰（しいん）というツボへの「棒状煙のあるお灸」20分（片側10分）。1日1～2回、次の妊婦健診までです（最低10日間～最高14日間。10日間実施前に妊婦健診があり、逆子が治っていればその時点で終了です。治っていない場合は引き続き最低10日間は実施して頂きます）。

- 1) 次の妊婦健診時及び分娩時の胎児の位置（逆子かどうか）の情報を収集します。
- 2) 早産の有無や分娩時記録（分娩様式・分娩週数）・お子様の状態（出生体重等）に関連する情報を収集します。

なお、これら妊娠中・入院中に収集させていただく情報のほとんどは、通常も観察されているものです。

#### ■ 研究期間

〇〇〇〇年〇月～〇〇〇〇年〇月（実際一人の妊婦さまが参加する期間は妊娠33～35週の妊婦健診の日から2週間後の次の妊婦健診の日までです）

#### ■ 研究協力対象者

- 1) 妊娠33週0日～妊娠35週6日の妊婦さまで、胎児が逆子であり単胎。
- 2) 母児共に正常な妊娠経過をたどる者
- 3) 年齢18歳以上。日本語の理解・読み書き可能な日本人の方

以下に当てはまる方は、研究協力対象者ではありません。

双子以上・早産のリスクがあり、現在子宮収縮抑制剤内服治療中・子宮筋腫4cm以上・心疾患、腎疾



患合併妊娠・前置胎盤・妊娠性高血圧症候群・前期破水・帝王切開予定・子宮内胎児発育不全・胎児奇形または染色体異常・子宮手術の既往あり（帝王切開含む）・子宮奇形（双角子宮等）・骨盤奇形・里帰り分娩・今回の妊娠で骨盤位の治療として灸を実施したことがある・煙やもぐさの材料であるヨモギアレルギー症状の既往がある妊婦さま。気管支喘息または呼吸器系疾患と診断され治療中の妊婦さままたは上のお子さま。煙により（灸・花火・蚊取り線香・線香・煙草等）咳込む・息苦しくなる等の呼吸苦様症状の既往がある妊婦さままたは上のお子さま。

### ■ご協力をお願いしたいこと

時期	妊娠 33～35 週		10～14 日間 (自宅)	妊娠 35 週～37 週 (次の妊婦健診時)
実施内容	棒灸セット配布	自宅で行う説明を聞く	自宅で至陰のツボに棒灸： 1日1～2回（できれば2回） 1回20分。 （注）この期間に自宅での棒灸以外で、鍼灸院にて逆子治療を目的とした「鍼治療・灸治療・あん摩・マッサージ・指圧」は行わないでください。	・棒灸以外の棒灸セットと「おうちでのお灸ダイアリー」を持参し返却 ・謝礼をお渡しします
	アンケート	『治療前のアンケート』に回答	「おうちでのお灸ダイアリー」のチェック	『実施後のアンケート』に回答

- ① カルテから、お母様の基礎情報（年齢、分娩歴など）及び研究に関連する情報（超音波での逆子の有無・外回転術実施の有無・分娩記録、出生後のお子様の状態など）を取らせて頂きます。

### ■研究協力者に生じる負担並びに予測されるリスクおよび利益

- ・この研究で研究協力者の金銭的負担はありません。
- ・予測されるリスクや利益としては、既に行われている研究の結果から、以下のことが考えられます。
  - ① 逆子に対する灸を実施した多くの研究の報告では、大きなトラブルはなく、心地よく、リラックスしたと報告されていますが、まれに、吐き気、悪心等がみられています。質のあまりよくないモグサを使用すると煙も多く立ち込めるため、今回使用して頂くお灸は棒灸の中で質が非常によいものを選んでおります。
  - ② 逆子に対する灸を実施した場合、お腹が張る可能性があります。



しかし、このような子宮収縮を引き起こす原因としては他の様々な要因も考えられるため、灸実施だけが原因で生じるものとは限らず、別の原因によることもあるため、妊娠後期であるこの週数のどの妊婦さまにも同じ様に発生する可能性があります。灸を実施した群、しない群で早産・前期破水の割合を調査した結果、両群に差は見られませんでした。

- ③ 逆子に対する灸を実施した場合、胎動が増える可能性があります。
- ④ 逆子に対して必ず治る治療法はありません。また胎児が逆子のまま居続ける理由もあるかもしれません。そのため、研究協力に参加頂き、2週間セルフケアをしても次の妊婦健診で、逆子のままである可能性はあります。

・この研究の結果を直接、参加協力される妊婦さまへのケアに反映することはできませんが、今後胎児が逆子となり悩まれる妊婦さまへの研究に基づく情報を提供することに寄与すると思われま

#### ■ 謝礼について

・研究に参加してくださる方に3,000円をお支払いいたします。

#### ■ その他倫理的配慮について

・この研究の実施にあたり、個人情報の保護に十分に配慮致します。この研究は妊婦さま自身に自宅で行って頂くケアです。安全に実施できているか確認の電話をお灸開始から1日目と7日目にさせていただきます。そのため、ご自宅もしくは携帯電話番号の個人情報を収集させていただきますが、これらの情報はデータ収集に関する連絡の為だけに使用され、鍵のかかる保管庫で管理され、4ヶ月のデータ収集終了後に速やかに破棄させていただきます。

・得られたデータはすべて匿名化して扱う為、個人が特定されることのないように致します。

・データの漏えい、紛失、盗難等にも十分注意致します。また、得られたデータを研究目的以外に使用することはありません。

・なお、本研究は博士論文として実施され、研究結果は専門の学術誌等で公表されます。研究結果の公表を希望されるかたは研究者にご連絡下さい。

本研究は聖路加国際大学研究倫理審査委員会の承認を受け実施します（承認番号：15-086）。

なお、本研究において、利益相反はありません。

この研究の趣旨にご賛同し、協力して頂ける方は、別紙の「研究への参加・協力の同意書」および「研究参加者連絡先」にご記入をお願い致します。本研究についてご質問がありましたら、いつでも研究者にお問い合わせ下さい。

また、途中で本研究への参加の中断を希望されるかたは、大変お手数をおかけ致しますが、「研究協力の同意撤回書」を妊婦健診の際に産婦人科外来スタッフ、もしくは研究者へ直接お渡しくださるようお願いいたします。なお、研究への参加を中断した場合に、皆様に不利益が生じることはありません。





研究者：東原 亜希子（ひがしはら あきこ）  
所属機関：聖路加国際大学大学院 博士後期課程 助産学専攻  
所属機関住所：東京都中央区明石町10-1 聖路加国際大学  
メールアドレス： ○○○○○○○○  
電話番号：○○○-○○○○○-○○○○○  
指導教員：堀内 成子（聖路加国際大学 助産学教授）

本研究は、平成 27 年度公益信託山路ふみ子専門看護教育研究助成基金  
2016 年度一般社団法人日本助産学会学術研究奨励研究助成 の補助を受けています。





〇〇病院でご出産予定の妊婦の皆様



## 研究参加のお願い



この度は、ご妊娠おめでとうございます。聖路加国際大学大学院で学ぶ助産師、東原亜希子と申します。私は、逆子を治りやすくするためのケアについての研究を行っております。逆子になった場合の対策として、逆子体操やお灸などがありますが、効果についての科学的根拠はまだ確立されていません。そこで、今回「煙のあるお灸を実施する群」「煙のないお灸を実施する群」「赤ちゃんの背中を上にして横向きで休む姿勢を取り、養生した生活を送る群」の3群を比較し、より逆子が治る可能性が高くなる方法を検討し、逆子で悩む妊婦さまへ研究に基づく情報提供をしたいと考えております。

今回、あなたさまは本研究者協力者の条件に当てはまるため、研究の協力依頼をさせていただきました。以下の説明をお読み頂き、ご賛同頂ける場合は研究協力をお願い致します。お忙しいところ大変恐縮ですが、ご協力頂ければ幸いです。

### 研究の内容

#### ■ 研究方法

##### 「煙のないお灸実施」

自宅にて灸を妊婦さま自身が実施します。実施方法は、至陰（しいん）というツボへの「棒状煙のないお灸」20分（片側10分）。1日1～2回、次の妊婦健診までです（最低10日間～最高14日間。10日間実施前に妊婦健診があり、逆子が治っていればその時点で終了です。治っていない場合は引き続き最低10日間は実施して頂きます）。

- 1) 次の妊婦健診時及び分娩時の胎児の位置（逆子かどうか）の情報を収集します。
- 2) 早産の有無や分娩時記録（分娩様式・分娩週数）・お子様の状態（出生体重等）に関連する情報を収集します。

なお、これら妊娠中・入院中に収集させていただく情報のほとんどは、通常も観察されているものです。

#### ■ 研究期間

〇〇〇〇年〇月～〇〇〇〇年〇月（実際一人の妊婦さまが参加する期間は妊娠33～35週の妊婦健診の日から2週間後の次の妊婦健診の日までです）

#### ■ 研究協力対象者

- 1) 妊娠33週0日～妊娠35週6日の妊婦さまで、胎児が逆子であり単胎。
- 2) 母児共に正常な妊娠経過をたどる者
- 3) 年齢18歳以上。日本語の理解・読み書き可能な日本人の方

以下に当てはまる方は、研究協力対象者ではありません。

双子以上・早産のリスクがあり、現在子宮収縮抑制剤内服治療中・子宮筋腫4cm以上・心疾患、腎疾



患合併妊娠・前置胎盤・妊娠性高血圧症候群・前期破水・帝王切開予定・子宮内胎児発育不全・胎児奇形または染色体異常・子宮手術の既往あり（帝王切開含む）・子宮奇形（双角子宮等）・骨盤奇形・里帰り分娩・今回の妊娠で骨盤位の治療として灸を実施したことがある・煙やもぐさの材料であるヨモギアレルギー症状の既往がある妊婦さま。気管支喘息または呼吸器系疾患と診断され治療中の妊婦さままたは上のお子さま。煙により（灸・花火・蚊取り線香・線香・煙草等）咳込む・息苦しくなる等の呼吸苦様症状の既往がある妊婦さままたは上のお子さま。

### ■ご協力をお願いしたいこと

時期	妊娠 33～35 週		10～14 日間 (自宅)	妊娠 35 週～37 週 (次の妊婦健診時)
実施内容	煙のない棒灸セット配布	自宅で行う説明を聞く	自宅で至陰のツボに棒灸： 1日1～2回（できれば2回） 1回20分 （注）この期間に自宅での棒灸以外で、鍼灸院にて逆子治療を目的とした「鍼治療・灸治療・あん摩・マッサージ・指圧」は行わないでください。	・棒灸以外の棒灸セットと「おうちでのお灸ダイアリー」を持参し返却 ・謝礼をお渡しします
	アンケート	『治療前のアンケート』に回答	「おうちでのお灸ダイアリー」のチェック	『実施後のアンケート』に回答

- ① カルテから、お母様の基礎情報（年齢、分娩歴など）及び研究に関連する情報（超音波での逆子の有無・分娩記録、出生後のお子様の状態など）を取らせて頂きます。

### ■研究協力者に生じる負担並びに予測されるリスクおよび利益

- ・この研究で研究協力者の金銭的負担はありません。
- ・予測されるリスクや利益としては、既に行われている研究の結果から、以下のことが考えられます。
  - ① 逆子に対する灸を実施した場合、吐き気や、のどのトラブル、臭いによる不快感が生じる可能性があります。今回は無煙で臭いを極力抑えた棒灸を使用して頂きます。
  - ② 逆子に対する灸を実施した場合、お腹が張る可能性があります。

しかし、このような子宮収縮を引き起こす原因としては他の様々な要因も考えられるため、灸実施だけが原因で生じるものとは限らず、別の原因によることもあるため、妊娠後期であるこの週数の



どの妊婦さまにも同じ様に発生する可能性があります。灸を実施した群、しない群で早産・前期破水の割合を調査した結果、両群に差は見られませんでした。

- ③ 逆子に対する灸を実施した場合、胎動が増える可能性があります。
- ④ 逆子に対して必ず治る治療法はありません。また胎児が逆子のまま居続ける理由もあるかもしれません。そのため、研究協力に参加頂き、2週間セルフケアをしても次の妊婦健診で、逆子のままである可能性はあります。その際は、外回転術（医師がお腹の外から胎児を回転させる手技）を受けることはできます。ただし、実施できない対象・施設があるため、主治医とよく相談し、最終的にご家族と一緒に決めてください。

- ・この研究の結果を直接、参加協力される妊婦さまへのケアに反映することはできませんが、今後胎児が逆子となり悩まれる妊婦さまへの研究に基づく情報を提供することに寄与すると思われま

#### ■ 謝礼について

- ・研究に参加してくださる方に3,000円をお支払いいたします。

#### ■ その他倫理的配慮について

・この研究の実施にあたり、個人情報の保護に十分に配慮致します。この研究は妊婦さま自身に自宅で行って頂くケアです。安全に実施できているか確認の電話をお灸開始から1日目と7日目にさせていただきます。そのため、ご自宅もしくは携帯電話番号の個人情報を収集させていただきますが、これらの情報はデータ収集に関する連絡の為だけに使用され、鍵のかかる保管庫で管理され、4ヶ月のデータ収集終了後に速やかに破棄させていただきます。

- ・得られたデータはすべて匿名化して扱う為、個人が特定されることのないように致します。
- ・データの漏えい、紛失、盗難等にも十分注意致します。また、得られたデータを研究目的以外に使用することはありません。
- ・なお、本研究は博士論文として実施され、研究結果は専門の学術誌等で公表されます。研究結果の公表を希望されるかたは研究者にご連絡下さい。

本研究は聖路加国際大学研究倫理審査委員会の承認を受け実施します（承認番号：15-086）。

なお、本研究において、利益相反はありません。

この研究の趣旨にご賛同し、協力して頂ける方は、別紙の「研究への参加・協力の同意書」および「研究参加者連絡先」にご記入をお願い致します。本研究についてご質問がありましたら、いつでも研究者にお問い合わせ下さい。

また、途中で本研究への参加の中断を希望されるかたは、大変お手数をおかけ致しますが、「研究協力の同意撤回書」を妊婦健診の際に産婦人科外来窓口の回収ボックスへ投函をお願いいたします。なお、研究への参加を中断した場合に、皆様に不利益が生じることはありません。



研究者：東原 亜希子（ひがしはら あきこ）  
所属機関：聖路加国際大学大学院 博士後期課程 助産学専攻  
所属機関住所：東京都中央区明石町 10-1 聖路加国際大学  
メールアドレス： ○○○○○○○○  
電話番号：○○○-○○○○○-○○○○○  
指導教員：堀内 成子 （聖路加国際大学 助産学教授）

本研究は、平成 27 年度公益信託山路ふみ子専門看護教育研究助成基金  
2016 年度一般社団法人日本助産学会学術研究奨励研究助成 の補助を受けています。





〇〇病院でご出産予定の妊婦の皆様



## 研究参加のお願い



この度は、ご妊娠おめでとうございます。聖路加国際大学大学院で学ぶ助産師、東原亜希子と申します。私は、逆子を治りやすくするためのケアについての研究を行っております。逆子になった場合の対策として、逆子体操やお灸などがありますが、効果についての科学的根拠はまだ確立されていません。そこで、今回「煙のあるお灸を実施する群」「煙のないお灸を実施する群」「赤ちゃんの背中を上にして横向きで休む姿勢を取り、養生した生活を送る群」の3群を比較し、より逆子が治る可能性が高くなる方法を検討し、逆子で悩む妊婦さまへ研究に基づく情報提供をしたいと考えております。

今回、あなたさまは本研究者協力者の条件に当てはまるため、研究の協力依頼をさせていただきました。以下の説明をお読み頂き、ご賛同頂ける場合は研究協力をお願い致します。お忙しいところ大変恐縮ですが、ご協力頂ければ幸いです。

### 研究の内容

#### ■ 研究方法

##### 「あかちゃんの背中を上にして横向きで休む姿勢をとる」

横になって休む際は、リラックスしてあかちゃんの背中側を上にした横向きの姿勢で必ず休むようにします。リーフレットに日常生活の注意点が記載されているため、お腹の張りの有無を日常生活で確認するよう心掛け、長時間の外出・立位の姿勢は控え、身体を冷やささないような生活を送ります。次の妊婦健診まで過ごします（最低10日間～最高14日間。10日間実施前に妊婦健診があり、逆子が治っていればその時点で終了です。治っていない場合は引き続き最低10日間は実施して頂きます）。

- 1) 次の妊婦健診時及び分娩時の胎児の位置（逆子かどうか）の情報を収集します。
- 2) 早産の有無や分娩時記録（分娩様式・分娩週数）・お子様の状態（出生体重等）に関連する情報を収集します。

なお、これら妊娠中・入院中に収集させていただく情報のほとんどは、通常も観察されているものです。

#### ■ 研究期間

〇〇〇〇年〇月～〇〇〇〇年〇月（実際一人の妊婦さまが参加する期間は妊娠33～35週の妊婦健診の日から2週間後の次の妊婦健診の日までです）

#### ■ 研究協力対象者

- 1) 妊娠33週0日～妊娠35週6日の妊婦さまで、胎児が逆子であり単胎。
- 2) 母児共に正常な妊娠経過をたどる者

## 3) 年齢 18 歳以上。日本語の理解・読み書き可能な日本人の方

以下に当てはまる方は、研究協力対象者ではありません。

双子以上・早産のリスクがあり、現在子宮収縮抑制剤内服治療中・子宮筋腫 4cm 以上・心疾患、腎疾患合併妊娠・前置胎盤・妊娠性高血圧症候群・前期破水・帝王切開予定・子宮内胎児発育不全・胎児奇形または染色体異常・子宮手術の既往あり（帝王切開含む）・子宮奇形（双角子宮等）・骨盤奇形・里帰り分娩・今回の妊娠で骨盤位の治療として灸を実施したことがある妊婦さま。

## ■ご協力をお願いしたいこと

時期	妊娠 33～35 週		最低 10～最高 14 日間 (自宅)	妊娠 35 週～37 週 (次の妊婦健診時)
実施内容	リーフレットを用い、助産師である研究者から姿勢（あかちゃんの背中を上にして横になる）の説明・生活の留意点の話をうける。		あかちゃんの背中を上にして横になる姿勢をとる。お腹の張りに留意し、養生した生活を送る。この期間に逆子治療を目的とした「鍼治療・灸治療・あん摩・マッサージ・指圧」は行わないでください。	謝礼をお渡しします
	アンケート	『治療前のアンケート』に回答		

カルテから、お母様の基礎情報（年齢、分娩歴など）及び研究に関連する情報（超音波での逆子の有無・分娩記録、出生後のお子様の状態など）を取らせて頂きます。

## ■研究協力者に生じる負担並びに予測されるリスクおよび利益

- ・この研究で研究協力者の金銭的負担はありません。
- ・予測されるリスクや利益としては、既に行われている研究の結果から、以下のことが考えられます。  
逆子に対して必ず治る治療法はありません。また胎児が逆子のまま居続ける理由もあるかもしれません。そのため、研究協力に参加頂き、2 週間セルフケアをしても次の妊婦健診で、逆子のままである可能性はあります。
- ・この研究の結果を直接、参加協力される妊婦さまへのケアに反映することはできませんが、今後胎児が逆子となり悩まれる妊婦さまへの研究に基づく情報を提供することに寄与すると思われれます。

## ■謝礼について

- ・研究に参加してくださる方に 3,000 円をお支払いいたします。



## ■その他倫理的配慮について

- ・この研究の実施にあたり、個人情報の保護に十分に配慮致します。この研究は妊婦さま自身に自宅で行って頂くケアです。
- ・得られたデータはすべて匿名化して扱う為、個人が特定されることのないように致します。
- ・データの漏えい、紛失、盗難等にも十分注意致します。また、得られたデータを研究目的以外に使用することはありません。
- ・なお、本研究は博士論文として実施され、研究結果は専門の学術誌等で公表されます。研究結果の公表を希望されるかたは研究者にご連絡下さい。

本研究は聖路加国際大学研究倫理審査委員会の承認を受け実施します（承認番号：15-086）。

なお、本研究において、利益相反はありません。

この研究の趣旨にご賛同し、協力して頂ける方は、別紙の「研究への参加・協力の同意書」および「研究参加者連絡先」にご記入をお願い致します。本研究についてご質問がありましたら、いつでも研究者にお問い合わせ下さい。

また、途中で本研究への参加の中断を希望されるかたは、大変お手数をおかけ致しますが、「研究協力の同意撤回書」を妊婦健診の際に産婦人科外来スタッフ、もしくは研究者へ直接お渡しくださるようお願いいたします。なお、研究への参加を中断した場合に、皆様に不利益が生じることはありません。



研究者：東原 亜希子（ひがしはら あきこ）  
所属機関：聖路加国際大学大学院 博士後期課程 助産学専攻  
所属機関住所：東京都中央区明石町10-1 聖路加国際大学  
メールアドレス：〇〇〇〇〇〇〇  
電話番号：〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇  
指導教員：堀内 成子（聖路加国際大学 助産学教授）

本研究は、平成27年度公益信託山路ふみ子専門看護教育研究助成基金  
2016年度一般社団法人日本助産学会学術研究奨励研究助成 の補助を受けています。



聖路加国際大学

学長 福井次矢 殿

### 研究への参加・協力への同意書

私は、「逆子の妊婦さんへのケア」について説明文書を用いて説明を受け、内容を理解し、この研究に参加・協力することに同意します。

■研究協力にあたり、以下の点について説明を受けました。

研究への協力は自由意思であり、同意するのも、断るのも自由です。また研究への協力の有無によって、病院におけるケア等に何ら不利益は生じません。個人情報の保護に十分留意し、データはすべて匿名で扱います。また、同意後であっても、協力をやめたい場合は、いつでも協力を中止することができます。データ分析の際、データの漏洩および盗難などに十分注意し、得たデータは、研究目的以外で使用しません。

本研究について、分からないこと、ご質問がありましたら、いつでも研究者にお問い合わせください。

日付：           年       月       日

研究参加者氏名(ご署名): \_\_\_\_\_

説明者(署名): \_\_\_\_\_

(聖路加国際大学 研究倫理審査委員会承諾番号:15- 086 )

## 研究協力者連絡票

私は、電話調査のための連絡先として、以下の電話番号を申告致します。

尚、本連絡先は研究のためだけに使用され、個人情報保護に則り厳重に管理され、研究使用後は速やかに破棄されます。

日付：           年           月           日

研究参加者連絡先：電話番号： \_\_\_\_\_

研究参加者氏名    : \_\_\_\_\_

妊婦の皆さまへ



## 自宅でのお灸実施方法説明書



この度は研究にご協力くださり、誠にありがとうございます。  
これからご自宅で行うお灸の手順と注意点についてご説明いたします。  
注意事項を守りくれぐれもやけどや火事にご注意くださいますようお願い申し上げます。

### ■お願いしたいこと

#### 1) ご自宅でのお灸

- (1) 至陰のツボへの「棒灸」20分（片側 10分）
- (2) 1日 1～2回（できれば2回実施します。2回行える場合はできるだけ午前1回・午後1回行ってください。それが難しい場合は、時間間隔を最低5時間程空けてください）
- (3) 最低 10日間～最高 14日間（次の妊婦健診までです。次回健診が10日より前にある場合は、健診で逆子が治っていればそこで終了。治っていない場合は最低10日間になるまでは実施してもらいます）。



★至陰（しいん）の場所：足の小指爪の外側の付け根より 1mm 程外側

### ■教材

こちらの実施方法の説明書とYouTubeへアップしています動画（もしくはDVD）をご覧ください、ご自身で次の妊婦健診まで毎日1日 1～2回実施してください。教材は、資格を有する灸師監視の下作成しております。

<http://www.youtube.com/OOOOOOOOOOOO>

### ■道具

【お灸セット一式】棒状のお灸 10本入り 2箱・点火材・火消ツボ・アルミ製シート・ステンレス製トレイ・灰皿・アルミホイルで作成した棒灸を固定するための台座・使用後消火と保管のためのアルミホイルで作成したキャップの合計 8点（その他として消臭剤・シャワーキャップ）。



【お灸を安全に実施するために必要な物】

水で濡らしたタオル or 水とティッシュやキッチンペーパー（近くに置いておきます）

【床が汚れないために必要な物】

・新聞紙 or ビニールシート（灰や和紙の燃えカスが床に落ちて汚れないように、必要時畳の上やカーペット、フローリングの上などに敷いてその上でお灸を実施してください）

■手順

準備

～お灸実施前の20分間はなんとなくでよいので胎動の様子を確認しておいてください～

- (1) トイレを済ませておいてください。室内を温かくしておき、できればズボン+レグウォーマー+靴下といった着用が望ましいです。
- (2) 「おうちでのお灸ダイアリー」の【実施前の体調チェック】の欄にある＜お腹の張り＞、＜出血＞、＜破水＞の有無を確認し、チェックシートに記載します。
- (3) 換気扇、もしくは窓を開ける等して換気します。煙や臭いが移って欲しくないもの（洋服、ぬいぐるみ等）があれば、灸をしない部屋で動かしておいてください。また火災報知器が煙感知式の場合は、報知器の直下で実施することは避けます。棒灸を実施し、万が一報知器が作動した場合は、ご連絡ください。
- (4) お腹を締め付けているものを着用している場合は外し、リラックスした服装で実施します。ソファに座る・クッションを用い壁に寄りかかる等、座位もしくは、もたれ掛るような楽な姿勢を保持できる体勢をとります。
- (5) お灸セットから用具全てを取り出しセッティングします。まず、ステンレス製トレイの上に灰皿と火消ツボを置き、近くに置いておきます。アルミ製シートの上に、アルミホイールで作成した棒灸を固定するための台座を置きます。これからの作業は全てアルミ製シート、もしくはステンレス製のトレイの上で実施します。

点火

- (6) お灸セットから棒灸・点火剤を取り出します。アルミ製シートの上で点火します。
- (7) 炎の中心ではなく、上のほうの温度が高いため、その辺りで着火するようにします。煙がでれば、着火できている証拠です。点火した初めのうちは和紙が燃えるため煙の量が多いですが、次第にもぐさが燃焼する煙と変わり、煙の量も落ち着きます。またもぐさが燃焼する臭いがでてきます。

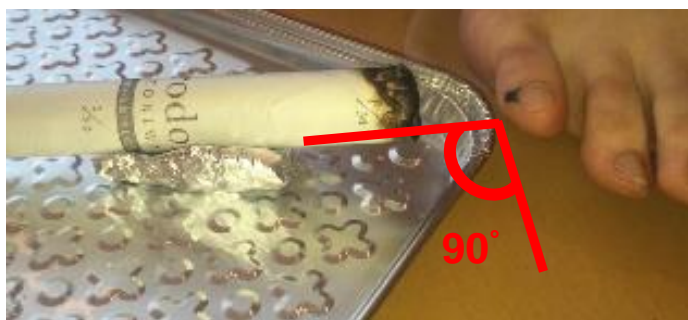
灸実施（まず片方の足）

- (8) アルミ製シートの上のアルミホイールで作成した棒灸を固定するための台座の上に点火



した棒灸を斜めにセットし、片方の靴下を脱ぎ、至陰のツボに垂直に棒灸が当たるように合わせます。

- (9) 至陰のツボから棒灸の距離は 1.5～3cm 離します。ただし温かさや心地よさではなく、熱



さを感じたら、必ず更に皮膚から棒灸を離します。逆に温かさが感じられない場合は、途中で灰を灰皿に落とします。温かさの目安は足が温くなる、できれば膝まで温くなる程度です。感覚的には「あつ気持ちいい」感じます。危険ですので、決してお灸実施中は寝ないでください。



#### 灰を落とす作業

- (10) 片側 10 分終わったら、灰を落とします。灰皿に棒灸の灰を叩いて落とすのではなく、棒灸を転がしながら灰を灰皿の底に優しく付けて落としていきます。また和紙の燃えカスは灰皿のふちに押し当て、回しながら落としていくと落ちやすいです。

#### もう片方の足

- (11) 反対側にセットを移動させます。実施後側の靴下を履き、もう片側の靴下を脱ぎ、片側も 10 分実施します。

#### 灰を落とす作業



#### 消火

- (12) 左右合計 20 分灸実施が終了したら、灰を灰皿に落とした後、火消ツボに棒灸を押し込みます。着火部分を「押しつぶすように」、10 秒ほど強く押し込み続けることで消火できます。完全に消火されるまではそばを離れないようにしてください。

#### 終わってから・・・(お休みタイム&ダイアリー記録&後片付け)

- (13) 灸実施が終わった後は、なるべく 15-20 分間、赤ちゃんの背中を上にした横向きの姿勢で休むといいでしょう。
- (14) 「おうちでのお灸ダイアリー」の【実施後の体調チェック】の欄にある<お腹の張り>、<出血>、<破水>の有無を確認し、チェックシートに記載します。お灸を実施した丸印をつけます。【胎動の変化】の欄に灸実施 20 分前と比べた<<灸実施中>><<灸実施 20 分後>>の胎動を「かなり増えた：4」「増えた：3」「変わらない：2」「減った：1」「かなり減った：0」の数字で記入します。



- (15) 棒灸の火は火消ツボに押し込むことにより消火できますが、念のため終了したら、セットの中にあるアルミホイルで作成したキャップに差し込み保管をしておきましょう。
- (16) 次回実施する時は、前回使用し消火した棒灸を使用します。ただし、短くなった場合は多少残して新しい棒灸へと替えてください。1本の棒灸で実施できる回数は目安として3回です。
- (17) 煙・臭いが気になる場合は、消臭スプレーなどを部屋に噴霧すると、多少軽減されます。また臭いが髪に付くことが気になる方や外出前に実施する場合、シャワーキャップをご使用ください。

以上が、自宅で行う手順です。初めは難しさを感じるかもしれませんが、徐々に慣れて頂けると思います。なお、一度実施をして頂いた後と7日後にお電話をし、安全に行えているか、困ったこと、分からないことはないか、ご確認ください。



#### ■お灸実施の留意点

- 火の取り扱いには十分気を付けてください（特にやけど・火災・床の焦げ）
- 上のお子さんがある経産婦さんは、特に灸の取扱いには十分留意してください。灸を実施する際は灸の近くにお子さんを近づけないようにしてください。理解できない年齢のお子さんの場合は、お子さんが入眠中に別の部屋で実施する等工夫してください。灸の道具である「棒灸セット一式」はお子さんの手の届かない場所に保管してください。
- 入浴と食事の前後は30分から1時間空けましょう。
- 体調不良時、発熱時は灸の実施は休みましょう。
- 棒灸セットは一人で実施できるようにしていますが、パートナーの協力が得られる時は、パートナーに実施してもらうことも可能とする。
- 一日の生活の中で最も落ち着いた時間を見計らい、1日1～2回（できたら2回：午前1回・午後1回、もしくは5時間程度間隔を空け）、なるべく一番リラックスできる時間に実施しましょう。夕方以降、まだ窓を開けると寒さを感じる季節の場合は出来るだけ日が出ている日中に実施してください。夕方以降に実施する場合は十分暖かくして行い、足の小指以外の所（足首～足の甲～小指以外の足指）にタオル等を掛け、皮膚が露出して寒さを感じないようにしましょう。
- 灸実施中に気分不快や強いお腹の張りがあった場合はすぐに中止し、気分不快が解消し、お腹の張りがなくなるまで横向きになり安静にしましょう。

#### ■アンケートやお灸セットの配布・回収

- (1) 「お灸前のアンケート」と「おうちでのお灸ダイアリー」は研究の説明をする際にお渡しします。

- (2) お灸前のアンケートは研究説明をする際に行ってもらいます。
- (3) お灸後のアンケートは、2週間後である次の妊婦健診時に研究者が伺いますので、健診の待ち時間に回答をお願いします。その際、「**おうちでのお灸ダイアリー**」と「**お灸セット返却リスト**」に沿って**道具の返却**もお願いします。お荷物になり、大変恐縮ですが、何卒ご協力の程よろしく願いいたします。

■お灸によって生じる危険・不利益、それに対する配慮

(1) やけど・水ぶくれ

皮膚に直接据える灸ではなく、今回は間接灸を使用するため、熱傷を生じるおそれは非常に少ないですが、火を使うため、やけどには十分ご注意ください。万が一やけどになった場合は、速やかに流水で5分程度冷やし続けてください。それでも痛みが引かず、水ぶくれができるようなやけどの場合は、患部を清潔なガーゼ等で覆い、水ぶくれを破らないように患部を保護し病院へ受診するようにしてください。

(2) 気分不快

灸実施中に気分不快があった場合はすぐに中止し、気分が回復するまで横になり安静にしてください。

(3) 因果関係の特定は困難ですが、実験中・後に母子に起こり得る事項

【陣痛発来・破水・出血】

自宅での灸実施前後に必ず体調チェックシートの「お腹の張り」「破水」「出血」の有無を確認し、予防に努めます。万が一実施前に「お腹の張り」がある際は実施を見送り、お腹の張りの自覚がない時に実施するようにしましょう。灸実施中に強いお腹の張りがあった場合はすぐに中止し、お腹の張りが消失するまで横になり安静にしましょう。安静に横になり続けてもなお、お腹の張りがある場合、痛みが伴う場合、また破水、出血をした場合は速やかに分娩予定施設に受診してください。



上記のようなことがありましたら、速やかに研究者へ連絡くださいますようお願い申し上げます。



研究者：東原 亜希子（ひがしはら あきこ）  
所属機関：聖路加国際大学大学院 博士後期課程 助産学専攻  
所属機関住所：東京都中央区明石町 10-1 聖路加国際大学  
メールアドレス： ○○○○○○○○  
電話番号： ○○○-○○○○-○○○○  
指導教員：堀内 成子（聖路加国際大学 助産学教授）

妊婦の皆さまへ

## 自宅でのお灸実施方法説明書



この度は研究にご協力くださり、誠にありがとうございます。  
これからご自宅で行うお灸の手順と注意点についてご説明いたします。  
注意事項を守りくれぐれもやけどや火事にご注意くださいますようお願い申し上げます。

### ■お願いしたいこと

#### 1) ご自宅でのお灸

- (1) 至陰のツボへの「棒灸」20分（片側 10分）
- (2) 1日 1～2回（できれば2回実施します。2回実施の場合はできるだけ午前1回・午後1回行ってください。難しい場合は、時間間隔を最低5時間程空けてください）
- (3) 最低 10日間～最高 14日間（次の妊婦健診までです。次回健診が10日より前にある場合は、健診で逆子が治っていればそこで終了。治っていない場合は最低10日間になるまでは実施してもらいます）。



★至陰（しいん）の場所：足の小指爪の外側の付け根より 1mm 外側

### ■教材

こちらの実施方法の説明書とYouTubeへアップしています動画（もしくはDVD）をご覧ください、ご自身で次の妊婦健診まで毎日1日1～2回実施してください。教材は、資格を有する灸師監視の下作成しております。

<https://youtu.be/OOOOOO>

### ■道具

【お灸セット一式】棒状のお灸5本入り3箱・消火のための灰・灰を入れる耐熱コップ（蓋付き）・点火材・アルミ製シート・ステンレス製トレイ・灰皿・カットしたアルミホイル・アルミホイルで作成した棒灸を固定するための台座の合計9点（その他として使用後保管のためのアルミホイルで作成したキャップ・消臭剤・シャワーキャップ）。



【お灸を安全に実施するために必要な物】

水で濡らしたタオル or 水とティッシュやキッチンペーパー（近くに置いておきます）

## 準備

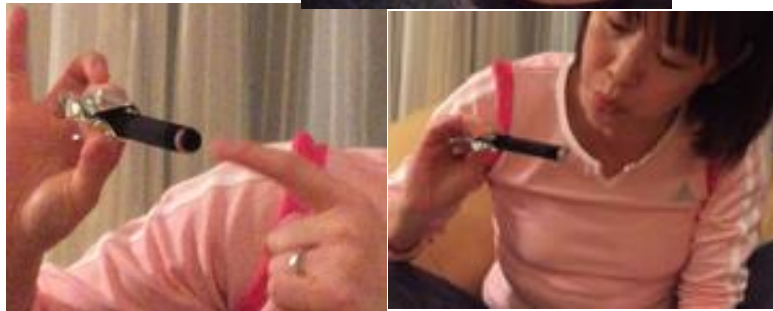
### ■手順

～お灸実施前の20分間はなんとなくでよいので胎動の様子を確認しておいてください～

- (1) トイレを済ませておいてください。室内を温かくしておき、できれば、ズボン+レッグウォーマー+靴下といった着用が望ましいです。
- (2) 「おうちでのお灸ダイアリー」の【実施前の体調チェック】の欄にある＜お腹の張り＞、＜出血＞、＜破水＞の有無を確認し、チェックシートに記載します。
- (3) 換気扇、もしくは窓を開ける等して換気します。煙や臭いが移って欲しくないもの（洋服、ぬいぐるみ等）があれば、灸をしない部屋で動かしておいてください。
- (4) お腹を締め付けているものを着用している場合は外し、リラックスした服装で実施します。ソファに座る・クッションを用い壁に寄りかかる等、座位もしくは、もたれ掛るような楽な姿勢を保持できる体勢をとります。
- (5) お灸セットから用具全てを取り出しセッティングします。まず、ステンレス製トレイの上で耐熱コップに消火用の灰を入れておきます。灰皿も取り出し、ステンレス製トレイの上の灰が入ったコップの隣に置いておきます。アルミ製シートの上に、アルミホイルで作成した棒灸を固定するための台座を置きます。これからの作業は全てアルミ製シート、もしくはステンレス製のトレイの上で実施してください。

## 点火

- (6) お灸セットから棒灸・点火剤、アルミホイルを取り出します。手が汚れないようにアルミホイルで棒灸を支え、アルミ製シートの上で点火します。
- (7) 無煙棒灸は着火しづらいため、10～15秒ほど着火し続けます。炎の中心ではなく、上のほうの温度が高いため、その辺りで着火するようにします。自宅にガスコンロがある場合は、炎に気を付けガスコンロを使用すると着火しやすくなります。点火後、棒灸の先を確認します。先の全面がまだ完全に灰色になっておらず中心が黒いままの場合は、途中で消えてしまうため、完全に点火できるまで（表面全体が赤くなり、そこから次第に灰色になるまで）棒灸を顔から離し、ふーっと静かに息を吹きかけます。この時、勢いよく息を吹きかけると火の粉が舞うことがあるので、静かに吹きか

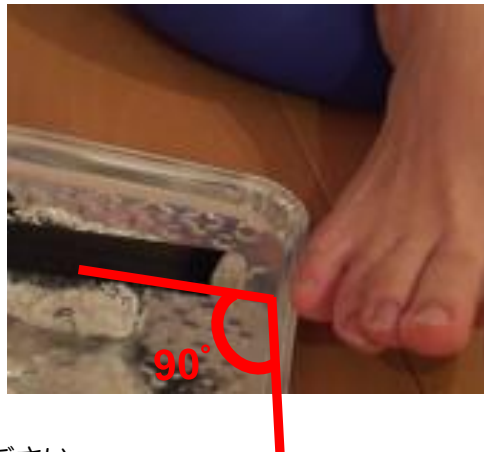




けるよう注意しましょう。

### 灸実施（まず片方の足）

- (8) アルミ製シートの上のアルミホイルで作成した棒灸を固定するための台座の上に点火した無煙棒灸を斜めにセットし、片方の靴下を脱ぎ、至陰へ直角に棒灸が当たるように合わせます。
- (9) 至陰から棒灸の距離は 1.5～3cm 離します。ただし温かさや心地よさではなく、熱さを感じたら、必ず更に皮膚から棒灸を離します。温かさの目安は足が温くなる、できれば膝まで温くなる程度です。感覚的には「あつ気持ちいい」感じです。お灸中は危険ですので寝ないでください。



### もう片方の足

- (10) 片側 10 分終わったら、反対側にセットを移動させます。終了した側の靴下を履き、もう片側の靴下を脱ぎ、灰を落としてから、片側も 10 分実施します。灰の落とし方は、灰皿の底に優しく押しあてるようにして棒灸を回しながら灰だけを落とします。途中でもし温かさがあまり感じなくなった場合は、灰を落としながら実施してください。



### 灰を落とす作業



### 消火

- (11) 左右合計 20 分灸実施が終了したら、灰を灰皿に落とし、棒灸を用意しておいた消火灰へと着火部分が下になるように突き刺し消火します。火の付いた部分が必ず全て灰に埋まるように奥の方まで差し込みます。(コップを軽く振って火の付いた部分が灰で完全に覆われるようにするとよい)。そのまま 5 分ほど待つと消火されます。完全に消火されるまではそばを離れないようにします。



## 終わってから・・・(お休みタイム&amp;ダイアリー記録&amp;後片付け)

- (12) お灸実施が終わった後は、なるべく 15-20 分間、赤ちゃんの背中を上にした横向きの姿勢で休むといいでしょう。
- (13) 「おうちでのお灸ダイアリー」の【実施後の体調チェック】の欄にある〈お腹の張り〉、〈出血〉、〈破水〉の有無を確認し、チェックシートに記載します。終了した丸印をつけます。【胎動の変化】の欄に灸実施 20 分前と比べた〈灸実施中〉〈灸実施 20 分後〉の胎動を「かなり増えた：4」「増えた：3」「変わらない：2」「減った：1」「かなり減った：0」の数字で記入します。
- (14) 棒灸を消火灰から取り出す際には、完全に消火されていないと熱いため、必ず軽く触れて熱くないかを確認してから取り出しましょう。保管用のアルミホイルで作成したキャップに差し込み保管をしてもよいでしょう。
- (15) 次に使用する際は、棒灸の先についた消火灰の灰をティッシュ等で取り除いておきます。前回使用し消火した棒灸を使用します。ただし、短くなった場合は多少残して新しい棒灸へと替えてください。1本の棒灸で実施できる回数は目安として2回です。
- (16) 臭いが気になる場合は、消臭スプレーなどを部屋に噴霧すると、多少軽減されます。また臭いが髪に付くことが気になる方や外出前に実施する場合、シャワーキャップをご使用ください。

以上が、自宅で行う手順です。初めは難しさを感じるかもしれませんが、徐々に慣れて頂けると思います。なお、一度実施をして頂いた後と7日後にお電話をし、安全に行えているか、困ったこと、分からないことはないか、ご確認させていただきます。



## ■お灸実施の留意点

- 火の取り扱いには十分気を付けてください（特にやけど・火災・床の焦げ）
- 上のお子さんがある経産婦さんは、特に灸の取扱いには十分留意してください。灸を実施する際は灸の近くにお子さんを近づけないようにしてください。理解できない年齢のお子さんの場合は、お子さんが入眠中に別の部屋で実施する等工夫してください。灸の道具である「棒灸セッソー式」はお子さんの手の届かない場所に保管してください。
- 入浴と食事の前後は 30 分から 1 時間空けましょう。
- 体調不良時、発熱時は灸の実施は休みましょう。
- 棒灸セットは一人で実施できるようにしていますが、パートナーの協力が得られる時は、パートナーに実施してもらおうのもいいでしょう。
- 一日の生活の中で最も落ち着いた時間を見計らい、1日1～2回（できたら2回：午前1回・午後1回、もしくは5時間程間隔を空け）なるべく一番リラックスできる時間に実施しましょう。夕方以降、まだ窓を開けると寒さを感じる季節の場合は出来るだけ日

が出ている日中に実施してください。夕方以降に実施する場合は十分暖かくして行い、足の小指以外の所（足首～足の甲～小指以外の足指）にタオル等を掛け、皮膚が露出して寒さを感じないようにしましょう。

- 灸実施中に気分不快や強いお腹の張りがあった場合はすぐに中止し、気分不快が解消し、お腹の張りがなくなるまで横向きになり安静にしましょう。

#### ■アンケートやお灸セットの配布・回収

- (1) 「お灸前のアンケート」と「おうちでのお灸ダイアリー」は研究の説明をする際にお渡しします。
- (2) お灸前のアンケートは研究説明をする際に行ってもらいます。
- (3) お灸後のアンケートは、2週間後である次の妊婦健診時に研究者が伺いますので、健診の待ち時間に回答をお願いします。その際、「おうちでのお灸ダイアリー」と「お灸セット返却リスト」に沿って道具の返却もお願いします。お荷物になり、大変恐縮ですが、何卒ご協力の程よろしく願いいたします。



#### ■お灸によって生じる危険・不利益、それに対する配慮

- (1) やけど・水ぶくれ

万が一やけどになった場合は、速やかに流水で5分程度冷やし続けてください。それでも痛みが引かず、水ぶくれができるようなやけどの場合は、患部を清潔なガーゼ等で覆い、水ぶくれを破らないように患部を保護し病院へ受診するようにしてください。

- (2) 気分不快

灸実施中に気分不快があった場合はすぐに中止し、気分が回復するまで横になり安静にしてください。

- (3) 因果関係の特定は困難ですが、実験中・後に母子に起こり得る事項

##### 【陣痛発来・破水・出血】

自宅での灸実施前後に必ず体調チェックシートの「お腹の張り」「破水」「出血」の有無を確認し、予防に努めます。万が一実施前に「お腹の張り」がある際は実施を見送り、お腹の張りの自覚がない時に実施するようにしましょう。灸実施中に強いお腹の張りがあった場合はすぐに中止し、お腹の張りが消失するまで横になり安静にしましょう。安静に横になり続けてもなお、お腹の張りがある場合、痛みが伴う場合、また破水、出血をした場合は速やかに分娩予定施設に受診してください。

上記のようなことがありましたら、速やかに研究者へ連絡くださいますようお願い申し上げます。

研究者：東原 亜希子（ひがしはら あきこ）

所属機関：聖路加国際大学大学院 博士後期課程 助産学専攻

所属機関住所：東京都中央区明石町 10-1 聖路加国際大学

メールアドレス：〇〇〇〇〇〇〇〇

電話番号：〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇

指導教員：堀内 成子（聖路加国際大学 助産学教授）



## 自然変換率

2007年から2015年の間に分娩した日本人を含めたアジア人の女性 8,752 名の逆子の自然変換率を調べた研究があります。その調査によると、逆子の妊婦さんが、逆子に対して何もしないで、自然に様子を見ていた場合、妊娠 32 週で逆子であった妊婦さんの 59%、妊娠 34 週で逆子であった妊婦さんの 37%が、分娩の時に逆子が治っていました (Higashihara et al. 2016)。

このように自然に様子を見ている場合でも治る場合があります。



## こんな時は病院へ連絡を！

休んでもお腹の張りがおさまらない・痛みが伴う・出血した(おりものに血が混ざる)・破水した(破水か尿かわからない)⇒まずは病院へ電話連絡しましょう。

Higashihara et al. (2016) Prevalence of spontaneous cephalic version in third trimester pregnancies in Japan  
The East Asian Forum of Nursing Scholars (EAFONS)



連絡先

東原 亜希子

Email: ○○○○○○

電話番号: ○○-○○○-○○○○



指導教員: 堀内成子(聖路加国際大学)

山路ふみ子専門看護教育研究助成基金

日本助産学会学術研究奨励研究助成

聖路加国際大学倫理審査委員会 15-086

## 逆子の妊婦さまへ

日常生活の注意点と姿勢のご案内



研究者: 東原 亜希子  
聖路加国際大学大学院看護学研究科  
博士後期課程 助産学専攻



## 逆子の時に気を付けたいこと

妊娠後半になり、いよいよお産が近づいてきましたね。そのような時に赤ちゃんが逆子であることを知り、心配されていることと思います。

逆子の赤ちゃんが自然に戻ることを妨げている要因としてお母さん側では子宮筋腫・胎盤が子宮の入り口にある前置胎盤など、赤ちゃん側では双子ちゃん以上、羊水が少ない、へその緒が短い等いわれていますが、原因不明なことが多いです。

これをすれば絶対に治る！という方法は残念ながらありませんが、お腹の張りに気を付け、ゆったりと過ごし、赤ちゃんがたくさん動けるよう、過ごしていきたいですね。このリーフレットには、日常生活の留意点や休む姿勢について掲載されています。参考にしてみてください。



## 横になる時にやって欲しい姿勢

### 姿勢【側臥位】

赤ちゃんの背中が上にくるように横になり、上の足を曲げます。上の足と下の足の間にクッションや枕を挟むと腰が楽になります。眠るときもこの姿勢で就寝するようにしましょう(朝、起きた時には寝返りを打って、反対側になっていたとしても問題ありません)。



### 【赤ちゃんに言い聞かせる】

7か月ごろになると赤ちゃんは耳も聞こえるようになり目も見えるようになります。赤ちゃんはお母さんの声を聴いているので、『ママはあなたがくるんと回って、頭を下にしてくれると嬉しいな〜』とゆったり、お腹をさすりながら、赤ちゃんに話しかけてみてください。

### 【からだを冷やさない】

手足やお腹が冷えて寒いと感じる時は、お腹も硬くなっていると思ったことはありませんか。いつも手足、お腹は温かく保ってご自身のからだ、あかちゃんを守ってください。湯船に浸かる・レッグウォーマー、腹巻着用、からだを温める食事を摂るなど、からだを冷やさないように過ごしてください。



【決して無理をせずゆったりゆったり過ごす】日頃からお腹の張りに気を付けましょう。長時間の外出・立位の姿勢をとらないように注意しましょう。好きな音楽やもの、匂いに囲まれながら、おだやかに過ごしてみてください。また便やガスを溜めないよう排便コントロールしていくことも大切です。

無理せず生活するよう心掛けてみてください。