

入院妊婦の便秘の現状とつば刺激による排便状態の変化 —便秘評価尺度を用いて—

9階東 ○井澤理恵 耕麻記 松崎由美 飯島さく子

I はじめに

妊娠によって子宮の増大やホルモンの作用により便秘になりやすく、また切迫早産で入院している妊婦は長期安静が必要となるため、便秘になることが多い。さらに、便秘が原因で切迫症状が助長されることから便秘を解消することが望ましいと考えられる。一般的には下剤や整腸剤を内服することが多く、当院でも薬剤による排便コントロールを行っている。しかし、薬剤だけに頼らず何か他の方法によって排便コントロールできないかと考え、代替医療のひとつとして注目されているつば療法に注目した。これまでは成人や老人の便秘に対しつば刺激を行い、排便回数が増加する等の効果が報告されている。

そこで私たちは安静が必要な入院妊婦の便秘の現状とつば刺激の効果を、日本語版便秘評価尺度(以下CAS) Ver.2を用いて明らかにしたのでここに報告する。

II 研究方法

1. 対象：当院9階東病棟に入院している妊娠8週～37週の妊婦25名
2. 期間：平成14年9月10日～平成14年11月16日
3. 方法

- 1) アンケート実施時期と方法(表1参照)
 - ①当日または過去数日間の状態をCAS (ST版)に記入。
 - ②つば刺激実施期間中とつば刺激終了後、毎日排便に関する調査用紙を記入。
 - ③つば刺激終了時(つば刺激7日目)CAS (MT版)と「便秘、つばに関してのアンケート」を記入。
 - ④つば刺激終了後1週間の時点でCAS (MT版)を記入。

2) つば刺激方法

1日1回1週間、ひとつのつばに対して5秒間5回ずつ行い、妊婦が「心地よい」と感じる程度の強さ(約500gの圧力)で妊婦の希望にあわせて指で刺激する。

<刺激部位>

- ①神門(しんもん)：手首(手掌部)の小指よりのしわのはし
- ②湧泉(ゆうせん)：足の裏の指先を曲げた時に最もくぼむところ

4. 分析方法：単純集計

III 結果

1. アンケート回収率

- ①CAS (ST版)：100%
- ②つば刺激終了時CAS (MT版) 及び便秘とつばに関してのアンケート：77.7%
- ③つば刺激終了後1週間の時点でのCAS (MT版)：66.6%

2. 妊婦の便秘の現状

今回の研究の結果、対象者25名中、便秘群18名(うち有効回答14名)、非便秘群7名となった。全対象者のつば刺激実施前のCAS得点の平均点は5.8点であり、そのうち便秘群は7.2点、非便秘群は2.1点であった。下剤・整腸剤を内服しているものは13名であり、便秘の自覚のあるものは全対象者の15名であった。

3. CAS得点の変化(表2, 図1, 2)

便秘群のうちつば刺激終了時のCAS得点の平均点は4.0点で、つば刺激前と比べ減少した。つば刺激終了時のCAS得点が増加したものはおらず、変化のなかったものは14名中2名、減少したものは12名、そのうち4点以下になったものは8名であった。つば刺激終了後1週間の時点でのCAS得点の平均点は4.75点であり、つば刺激終了時と比べやや増加した。

4. 便秘、つばに関してのアンケート結果(図3)

つば刺激によって妊婦にいい影響を与えたプラスの効果を感じたものがほとんどで、マイナスの効果(手足の発汗)を感じたものは1名のみであった。つば刺激が便秘に効果があると答えたものは11名、ない0名、わからない3名であった。

IV 考察

アンケート回収率については、期間中に退院や分娩となったものがいたため初回のCAS (ST版)が100%だったにもかかわらず、つば刺激終了時CAS (MT版)、つば刺激終了後1週間の時点でのCAS (MT版)は減少した。これは入院した妊婦全例を対象としたためであり、今後は対象者について深く検討を重ねていく必要がある。

子宮の増大やホルモンの作用、入院により安静が必要となることなど、排便に関してマイナスの因子が多くあるにもかかわらず、今回のCAS得点の結果から大多数の妊婦の得点が減少した。さらに、深井ら⁹⁾はCASで5点以上得点すれば看護上問題視すべき便秘と判断してよいと述べており、今回の結果ではつ

ば刺激前の得点がほぼ全員 5 点以上であったが半数以上が4点以下となったことから、つば刺激は妊婦に対して便秘解消に有効であったといえる。成人や老人を対象とした先行研究と同様な効果が得られていることから、排便に関してマイナスの因子が多くある入院妊婦に対してもつば刺激は効果的であると考えられる。

つば刺激は「身体が温まる感じがした」、「胎動を多く感じた」、「おなかの張りが少なくなった」、「リラックスできた」という妊婦により影響を与えるプラスの効果も得られると坂野ら²⁾が述べているように、今回の研究においても同様なプラスの効果があることがわかった。その中で「おなかの張りが少なくなった」と答えたものがおよそ半数おり、さらにつば刺激によって明らかな切迫症状はみられなかった。釜付ら³⁾の研究では切迫早産患者に対して湧泉などに灸療法を行い子宮の緊張が低下したという結果が得られている。また坂野ら²⁾の研究においても切迫症状を助長したという記載はないことから、灸療法よりも低刺激であるつば刺激は妊婦に対しても安全で問題なく行えるといえる。

妊婦に悪い影響を与えると考えられる手足の発汗があったものが一人いた。一般に手足の発汗は交感神経の興奮作用であり、神経緊張の高いものに認められるといわれている。このケースは、検査直後につば押しをすることがあり、つば刺激をする時間や環境をもう少し配慮する必要があったのではないかと考えられる。今後つば刺激を行う際、妊婦の日々の予定や環境にあわせて行っていく必要がある。

つば刺激は刺激が弱いため毎日行うことが必要で開始後 3～5 日目で効果が出現するといわれており、坂野ら²⁾は 4 日間つば刺激を行ったが、もう少し長期間実施することにより、さらに明確な効果が期待できたのではないかと述べている。今回の研究ではつば刺激日数を 1 週間としたが、つば刺激終了時の CAS 得点が減少したことで半数以上が4点以下になり便秘に対してつば刺激は効果的であったため、1 週間は適当であったと考えられる。

しかし、その後 1 週間、CAS 得点の変化をみたところ、上昇するという結果が得られた。これはつば刺激をしないことで便秘の状態に近づいていったためと考えられる。このことからつば刺激は継続的に行う必要があるといえる。よって、今回の研究ではつば刺激期間は 1 週間であったが、実際のケアに取り入れていくには継続して毎日行うことが必要であると考えられる。

本研究では、ほとんどの妊婦がつば刺激は便秘に効果があると実感していることから、つば刺激は妊婦の便秘に対するケアとして大いに有効性があるといえる。今後さらに検討を重ね、便秘に対するケアとしてつば刺激を取り入れていきたい。

V 結論

- 1. 入院妊婦の約半数が便秘であり、下剤・整腸剤を内服しているもの、便秘と自覚しているものが多かった。
- 2. つば刺激により、CAS 得点は低下し、便秘解消に効果的であった。
- 3. ほとんどの妊婦が、つば刺激が便秘に効果があると実感した。
- 4. つば刺激は妊婦にも安全で問題なく行えるといえる。

VI 謝辞

今回研究を行うにあたり、ご協力頂いた妊婦様、つば刺激に関してご指導賜りましたせりえ鍼灸室の辻内敬子先生、小井土善彦先生に心から厚く御礼申し上げます。

VII 引用文献

- 1. 深井喜代子・杉田明子・田中美穂：日本語版便秘評価尺度の検討，看護研究，Vol.28 No.3, P25～31, 1995
- 2. 坂野ゆき子・瓜生麻衣子・寺尾美代子他：入院妊婦の便秘に対するつば療法の効果，母性衛生，第38巻，第1号，P109～117, 1997
- 3. 釜付弘志・金倉洋一・野村裕久他：切迫早産患者に対する灸療法の有用性について，日本東洋医学雑誌，第45巻，第4号，P849～858, 1995

表 1 日本語版便秘評価尺度（CAS）Ver.2

質問項目	三者択一の選択肢	
	ST版	MT版・LT版
1. おなか張った感じ、膨れた感じ	ない 少しある とてもある	ない 時々ある いつもある
2. 排ガス量	普通または多い 少ない とても少ない	普通または多い 少ない とても少ない
3. 便の回数	普通または多い 少ない とても少ない	普通または多い 少ない とても少ない
4. 直腸に内容が充満している感じ	全然ない 少しある とてもある	全然ない 時々ある いつもある
5. 排便時の肛門の痛み	全然ない 少しある とてもある	全然ない 時々ある いつもある
6. 便の量	普通または多い 少ない とても少ない	普通または多い 少ない とても少ない
7. 便の排泄状態	楽にでる 少し出にくい とても出にくい	楽にでる 時々出にくい いつも出にくい
8. 下痢または水様便	ない 少しある とてもある	ない 時々ある いつもある

※三者択一の選択肢のうち 上段：0 点
中段：1 点
下段：2 点 （満点16点）

表 2 CAS得点の変化

便秘群

対象者	つば刺激前 CAS (点)	つば終了時 CAS (点)	つば終了後 1 週間CAS (点)	内服薬の 有無
ケース 1	8	6	6	×
ケース 2	6	4	4	○
ケース 3	6	5	2	○
ケース 4	5	2	×	○
ケース 5	7	0	9	○
ケース 6	8	6	3	○
ケース 7	8	3	3	○
ケース 8	7	7	6	○
ケース 9	8	8	6	○
ケース10	8	7	7	×
ケース11	9	4	6	×
ケース12	4	1	×	○
ケース13	8	2	3	○
ケース14	9	1	2	○
ケース15	8	×	×	×
ケース16	5	×	×	×
ケース17	5	×	×	○
ケース18	11	×	×	○

非便秘群

対象者	つば刺激前 CAS (点)
ケース19	2
ケース20	4
ケース21	2
ケース22	2
ケース23	0
ケース24	3
ケース25	2

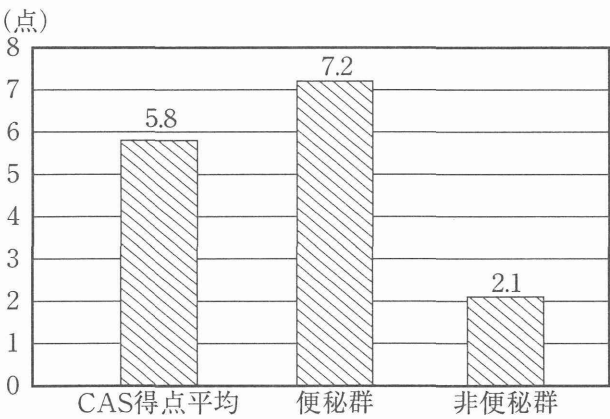


図 1 つば刺激実施前CAS得点平均

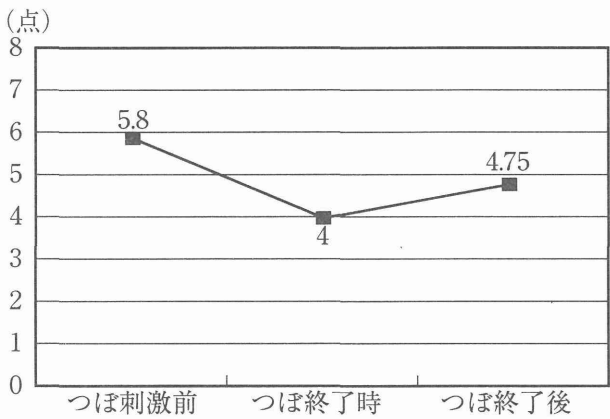


図 2 CAS得点の変化

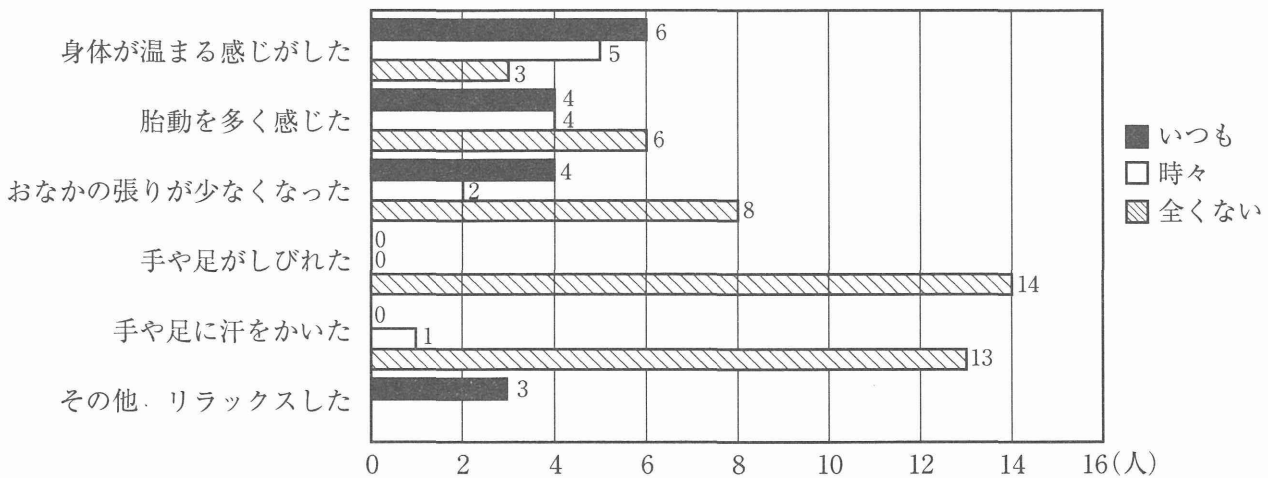


図 3 便秘・つばに関するアンケート