

褥婦に対する下肢アロママッサージ導入の取り組み

(地方独立行政法人京都市立病院機構京都市立病院 看護部 4B 病棟)

磯 市代

要 旨

産褥期は分娩後に妊娠前の状態に回復する時期であり、ホルモンの変化および育児開始などに伴う心理社会的変化があり、心身共に不安定な時期である。特に産褥早期は出産による疲労、痛み、育児の開始に伴う緊張により自律神経の変調をきたしやすく心身の回復を促すケアが重要となる。当院で入院した褥婦は70%に下肢浮腫の訴えがあったが、セルフケアでは状態改善に至らないまま退院となっていた。そこで、助産師による精油を用いた下肢マッサージ(下肢アロママッサージ)を導入したところ、25%の褥婦に浮腫改善がみられ、80%の褥婦から産後の不調への改善に役立ったという感想を得た。またケア導入により助産師のやりがいに繋がった。

(京市病紀 2023; 43: 78-82)

Key words : アロママッサージ, 褥婦, 下肢浮腫

はじめに

当院は京都府における周産期医療の2次施設であり、基礎疾患を有する合併妊娠や、切迫早産、前置胎盤や妊娠高血圧症候群などの妊娠に伴う合併症、高齢妊娠等の周産期管理を要するハイリスク妊産婦が、全妊婦の8割を占める。分娩においても、医学的管理を必要とする誘発分娩や吸引分娩、緊急帝王切開と異常分娩に至ることが多い。産褥期は分娩後に妊娠前の状態に回復する時期であり、ホルモンの変化および育児開始などに伴う心理社会的変化があり、心身共に不安定な時期である。特に産褥早期は分娩による疲労、産道損傷や帝王切開創部、また乳房の進行性変化等に伴う痛み、育児の開始による緊張がある中で、自律神経の変調をきたしやすい。産褥入院期間は、経膈分娩では5日、帝王切開では7日と短い中で、褥婦はセルフケアを行いながら育児技術を習得する必要がある。しかし、ハイリスク妊産婦は、妊娠分娩において心身に大きな負荷がかかっており、心身の回復は遅延しやすい。

2020年1月から4月の分娩者のカルテから後方的調査を行なったところ、70%の褥婦に下肢浮腫が出現していた。産褥期の浮腫はマイナートラブルの一つであり、心身の回復と共に改善が見られるものであるが、浮腫が中等度以上で柴苓湯などの漢方薬の処方や下肢挙上、体操、着圧ソックスの使用などのケアを行なっている。しかしながら、退院まで下肢浮腫が継続していることが多いことが明らかとなり、産褥早期に身体回復を促すケアが必要と考えた。褥婦の心身の回復が遅れば、育児指導を含む育児支援ケアの開始を遅延せざるを得ない。育児技術に不安を抱きながら退院すると、褥婦のメンタルヘルスは悪化する。産褥早期に褥婦が主体的にセルフケアや育児に取り組めるように心身の回復を促すケアが必要と考えた。

アドバンス助産師が、精油の香りを楽しむことでリラクゼーションを得て、症状の緩和などを行うアロマセラピー(アロマ)¹⁾に着目し、アロマの研修を受講した。研修において、褥婦にマッサージを行い、血行促進とその

後の浮腫の軽減感やリラックス効果を実感し、精油の取り扱いやマッサージ方法を習得した。研修で得られた知見や技術、先行文献を活用し、下肢アロママッサージを企画し、ケアから一定の効果を得られたので報告する。

目 的

入院中の褥婦にアロママッサージによる深いリラクセスと下肢浮腫軽減により心身ともに癒すケアを提供する。その産褥回復効果を評価と共に、新しいケアを導入し定着を成功させたプロセスを振り返る。

方 法

1. 下肢アロママッサージ対象者

1) 対象は当院で分娩後の褥婦のうち下肢アロママッサージ希望者

2) 除外基準

- ① バイタルサイン不安定で全身管理を必要とする状態
- ② 感染症等で隔離が必要な状態
- ③ 医師の問診および皮膚観察で、血栓症、下肢に炎症症状・静脈瘤・皮膚トラブルがある

2. 下肢アロママッサージ方法

1) 医師が褥婦に対しアレルギーに対する問診と下肢皮膚状態の観察を行った後に、マッサージ施行の許可を指示する(図1)。

2) 褥婦がブレンド精油を選択する(表1)。

表1

リラックスブレンド	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ラベンダー：鎮痛、血圧を下げる、眠りを誘う作用 ◆ オレンジ：リラックス効果、血行促進作用 ◆ ゼラニウム：自律神経を整える、利尿作用
浮腫改善ブレンド	<ul style="list-style-type: none"> ◆ サイプレス：ヒノキから採取されているため花粉症者には使用しない ◆ グレープフルーツ：利尿作用 ◆ フランキンセンス：利尿作用

000000011.
てすと 名.

アロママッサージ施術について

当院では、2020年10月より産後陣痛をみながら、3~4日目に希望される方に精油を
使ったマッサージ(膝から下)ケアを行っています。むくみが気になる方はむくみ改善を目的に、
むくみが強い方はリラックスしていただくことを目的としています。
マッサージをする前に禁忌となる事項がございましたらご確認ください。

<マッサージ可能な条件>

血圧が高い 産前産後の反応症状(嘔吐、便秘、痛み)がない

下腿に浮腫がない 下腿に腫瘍がない

ひびきアレルギーがない *チェックがある場合は精油の選択を考慮します。

マッサージの施術は 許可します。

産後の方は、希望されても安全上マッサージケアを控えさせていただきます。
分娩後の経過によってはケアを受けることがあります。ご了承ください。

2023年01月31日
医師: .
助産師: .

産後、アロママッサージを受けるにあたり 説明を受けました。
 希望します。

年 月 日
氏名: .

図1

- 3) 助産師がブレンド精油でパッチテストを施行する(表2)。
- 4) パッチテスト確認後、下肢マッサージを約20分施行する(図2)。
- 5) 触診にて浮腫がある褥婦には、施術前後に下肢の三ヶ所の周囲径を計測する。
- 6) 施行後、身体的・心理的アンケートを実施する。

3. 倫理的配慮

- 1) ケア実施に関して、妊産婦に強制力が働かないように提案し、妊産婦の自由意思のもとケアを施行する。
- 2) アンケートは、個人が特定されないように匿名化し、自由回答とした。

4. 効果的に行うための環境整備

褥婦が日常生活から離れリラックスして、下肢アロママッサージを受けることができるように環境整備を行なった。病棟では使用頻度の少なかったシャワー室をアロママッサージが施行できるスペースとして、外界からの刺激を少なくするために遮光カーテンへ変更し、壁紙にウォールステッカーを用い、温かみのある空間となるように工夫した。快適な空間温度を保てるように温冷風機を設置した。また褥婦が安楽を保て、助産師が無理のない姿勢でケア施行できるようにマッサージベットを導入した(図3)。

5. 安全性の確保

産婦人科医師と協働してケアを取り組むようにした。精油を用いるケアの副作用として挙げられるアレルギー

000000011.
てすと 名.

産後のひととき アロマでほっこりほかほか足マッサージ

対象は産後3日目のアロママッサージ可能な褥婦さん
各脚で20分程度、両足(膝から下)のマッサージ。
むくみのある方はマッサージ前後で足の計測をします

マッサージオイル

●精油について

2種類のブレンドオイルから選んでいただく。

① ストレスを軽減し深いリラックスへと導く。
ラベンダー: 深い眠りを誘う 緊張をほぐす 血圧を下げる。
オレンジ: リラックス効果、血行促進、消化を促す。
ゼラニウム: 心と体のバランスを整える、血行促進、情緒を安定させる。

② 老廃物排泄作用によりむくみを改善。
サイプレス: 身体の水分バランスを整える 抗うつ作用 *ひびきから採取。
グレープフルーツ: 利尿効果 老廃物の排泄を促す 抗うつ作用。
フランキンセンス: 利尿 抗うつ作用 呼吸を深める。

●ブレンドオイルを100%天然の植物オイル(ホホバオイル)に希釈して実施する。

パッチテスト

産後1日目に腕の内側にパッチテストを実施し翌日チェックする。

アレルギーやアレルギーのある方、精油を希望されない方には精油は使用しない。
マッサージを希望される場合はホホバオイルのみで実施とする。

図2



図3

や皮膚トラブルを回避し安全に施行するための対策を検討し、医師が褥婦に対しアレルギーに対する問診と下肢皮膚状態の観察を行った後に、マッサージ施行の許可を指示し、助産師がブレンド精油(表1)でパッチテストを施行することとした(表2)。またケア実施後に、皮膚トラブル等が生じた際は、褥婦自らの保険医療を用いて治療することとした。ケア内容や医師の診察や指示がわかりやすく褥婦とも共有できるように、ケアの説明及び同意書を作成し、電子カルテ内で出力・保存できるよう

表2

日数	内容
妊娠後期	産後の下肢アロママッサージの案内・希望の有無を聴取
産後1日目	下肢アロママッサージの希望を確認、説明・同意書を準備
産後2日目	医師による施術前の下肢診察 同意書を用いた施術内容の最終確認 精油を選びパッチテスト実施
産後3日目以降	パッチテストの反応確認 アロママッサージ実施(約20分) 足背・足首・内果10cm上の3か所を施術前後に測定

にした(図1, 2)。

6. 病棟内でのケア定着への工夫

1) 産婦人科医師および看護管理者へのアプローチ

下肢アロママッサージの施行により今までの業務やケアへの悪影響がないこと、ケアは標準化され希望褥婦全員に施行できる体制を整えること、ケアを無料とすることで付加価値をつけ新規患者獲得の狙いがあることを伝えた。

2) 実施者(助産師)への教育

アドバンス助産師2名が施行したオリーブ油を使用した下肢マッサージにおけるケア効果を病棟助産師へ伝達した。病棟助産師は、計測値の短縮という目に見える下肢浮腫軽減効果や褥婦の評価の高さが予想以上であることに驚きケア導入に意欲的になり、さらに精油を使ったケアに関心を寄せた。そこで、助産業務を独り立ちしている3年目以上の助産師へアロマの知識および下肢マッサージの技術伝達による教育を開始した。2020年はコロナ禍であったため、4名までの少人数ずつの伝達・実技練習を繰り返した。より手軽に映像で実技を復習できるようにYouTubeによる教材も作成し活用した。

3) 病棟スタッフへの下肢アロママッサージの価値の周知

助産師以外の病棟スタッフへの下肢アロマケアを周知するために、実技モデルは、看護師・看護助手、産婦人科医とし、下肢アロママッサージの効果や価値を共有する機会とした。

結 果

1. 期間：2020年10月1日～2022年11月30日
2. 対象：全褥婦338名のうち希望者304名(全褥婦の89.9%)

全褥婦のうち、下肢静脈血栓、産後心不全、産後下肢湿疹増悪やCOVID-19罹患による隔離管理中であるため医師より施術が許可されなかった褥婦は5名であった。

3. 浮腫および下肢アロママッサージによる変化

希望者304名中221名(72%)に触診で浮腫がみられた。下肢アロママッサージ前後における下肢計測では、60名が周囲径1.0cm以上、152名が0.5～0.9cm減少していた。

使用した精油は、リラククスブレンドが56%、浮腫改善ブレンドが43%、ホホバオイルのみが1%であった。精油の選択時にアレルギーの配慮として、花粉症のある褥婦にはヒノキから抽出されるサイプレスが含まれる浮腫改善ブレンドは使用しなかった。

4. アンケート結果

1) 身体的不調

産後、褥婦が最も不調に思われたのは浮腫が全体の45%(129名)と最も多く、次いで腰痛・肩こり38%(110名)、不眠28%(81名)・創痛25%(71名)だった。

2) 気持ちの変化

無事に出産できたことによる安堵感が51%(146

名)と最も多く、今後の心配が36%(102名)であった。産褥早期の出産・育児の開始は喜びが大きい反面、分娩による疲労や痛み、育児の開始による緊張は大きなストレスになっていることがわかる。

アロママッサージを受けたことが不調への効果に役立ったが80%を占めており、産褥早期の褥婦へのケアとして有効であったといえる。

3) マッサージの感想

産褥早期の疲労や緊張が続く中で、リラククス・癒されたという感想が70%を占めた。浮腫などの症状改善は25%(72名)であった。

実際の感想として「身体がリラククスでき足が軽くなりました」「夜もぐっすり眠れました」「しばらく足がポカポカしてきもちよかった」「いい香りの中リラククスできたことで一旦リセットできました」「自分のために何かしてもらえることが嬉しい」など肯定的な内容であった。マッサージ中静かに休む方や分娩介助した助産師が共に分娩を振り返ることで、自らの思いを話された。コロナ禍であるがゆえに誰かとゆっくり対話することがうれしかったとの感想もあった。

考 察

1. 下肢アロママッサージによる浮腫への効果

アロママッサージにより末梢循環の改善と精油による老廃物排泄作用²⁾の効果から施術前後で下肢の計測値は減少し、また褥婦の感想からも浮腫の軽減を図ることができた。施術時間は約20分としていたが、食事やシャワー浴、睡眠、授乳や育児指導等、褥婦の生活リズムの中で実施すること、またマッサージが心地よいものとして、疲労を生じさせない時間として適切であった。また、医師の診察を下肢アロママッサージ前に実施していたことで、ブレンド精油を用いた皮膚トラブルおよびアレルギーなど身体的トラブルは生じなかった。

2. 下肢アロママッサージによる心身への効果

褥婦は浮腫だけでなく、腰痛・肩こり・不眠など身体的な不調感を抱えていたが、8割の褥婦が、下肢アロママッサージが不調に役だったとしていた。アロマとマッサージによる筋緊張の緩和、血行促進、精油の成分が速やかに吸収された³⁾こと、また副交感神経を優位にし、リラククスできたためと考えられる。また施術中に助産師と対話できる機会となったことは、コロナ禍において、人との会話が減少し、人との関係性が希薄化していることでのストレス緩和の一助になったと考える。

3. アロマケア導入後の組織内での変化

分娩を担当した助産師が褥婦と分娩を振り返るパースレビューを以前からケアとして実施してきた。パースレビューは褥婦にとっては、自分自身の分娩体験そのものを見つめ直し、捉え直すことで、分娩体験を受容し、分娩までの様々な気持ちを整理し、終結させることで、セルフケアを行い、母親役割を獲得する次のステップを踏み出すことができるようになる。助産師にとっては、褥

婦と関係性をさらに深めることができ、また助産ケアのフィードバックを得る機会となる。バースレビューは褥婦といかに対話するかでケアリングとしての価値が変化する。アロマケアを実施しながら褥婦と分娩を振り返ることで、褥婦と自然に対話できる助産師が増えてきた。褥婦からの、「リラックスできたことで気持ちがリセットでき頑張ろうと思えた」など前向きなアンケート結果を見て、身体へ直接ケアすることの大切さややりがいを感じたと喜ぶ助産師の反応があった。褥婦からのケアに対するポジティブな評価が得られことが、助産師のケアへの探求心や向上心にも寄与していると考えられる。

またケア前のパッチテストや浮腫の評価に下肢測定をしていること、褥婦の肯定的な声から医師にもアロマケアの理解が得られ、褥婦のケアについて協働できる体制となった。そのことにより、助産師だけでなく病棟看護師にもアロマケアの安全性が伝わり、受け入れやすくなった。その結果、下肢マッサージだけでなく、アロマを用いた他のケアへの発想につながり、分娩進行中の産婦や他科の患者に精油を使用した足浴や手浴など対象者が拡大してきた。

結 語

2020年10月より導入した褥婦の下肢アロママッサージにより、70%の褥婦の下肢浮腫が軽減する効果が得られ、「リラックスできた、癒された」、分娩介助を行なっ

た助産師と分娩を振り返ることができたと褥婦より肯定的意見が聞かれた。導入に至るプロセスにおいて、産婦人科医師及び助産師が協働し、産褥早期の心身回復を促すケアを再考する機会となった。

今後の課題及び展望

患者の身体の状態やニーズに応じてケア方法を拡大していくことができるようにアロマについて研鑽し、産褥期には重要な乳房ケアの一つとしての背部マッサージを実践していきたい。また、産婦人科・乳腺外科等他科の患者の清潔ケアやリラクスケアなど、日常ケアへ少し工夫をすることで、入院中少しでも穏やかに過ごせるようなケアを検討したい。

引 用 文 献

- 1) 今西二郎 著：1章アロマセラピー序論. 補完・代替医療 メディカル・アロマセラピー（第1版）、京都、金芳堂、2006、2
- 2) 川端一永：各種精油の効能と主要成分. 臨床で使うメディカルアロマセラピー（第1版）、川端一永、田水智子、吉井友季子、大阪、メディカ出版、2000、143
- 3) 今西二郎：メディカル・アロマセラピーの基礎、医学のあゆみ 2003；204(8)：523

Abstract

Introduction of Aroma Massage of Lower Limbs for Postpartum Treatment

Ichiyo Iso

Ward 4B, Department of Nursing, Kyoto City Hospital

Postpartum is a time for recovery to the pre-natal condition after childbirth during which the puerpera undergoes various hormonal changes and is an unstable period both mentally and physically due to psychosocial changes occurring with the start of childcare. In the early postpartum stage, autonomic imbalance occurs due to the fatigue and pain accompanying childbirth and tension in starting childcare. Special care is required to help restore the body and mind for recovery from the exhaustion. At our hospital, 70% of the puerpera had complaints of lower limb edema, and they were discharged before completely recovering by selfcare. After starting lower limb massage (lower limb aroma massage), the edema was improved in 25% of the puerpera, and 80% of the puerpera showed signs of improvement of postpartum disorders. The introduction of this postpartum care was rewarding for the midwife.

(J Kyoto City Hosp 2023; 43:78-82)

Key words: Aroma massage, Puerpera, Lower limb edema