

分娩後初回歩行開始時間の検討

－分娩後 2 時間での歩行を試みて－

A 棟 5 階北

○浮 本 要 加 納 美 月

はじめに

近年の産科看護では産褥早期の離床を推進する傾向にある。山田ら¹⁾は「早期離床は子宮復古の促進、排泄機能の回復、血栓予防、筋力の回復、生活行動への自信などの利点がある。」と述べている。当院では経膈分娩の褥婦は分娩後 2 時間までは分娩台で経過観察を行い、その後車椅子で自室まで帰室し、分娩後 5 時間で歩行を開始していた。そのため 5 時間の床上安静中大半が導尿を経験していた。尿意があるにもかかわらず床上排泄では排尿できず、導尿することになる例もあった。排泄の問題や「面会や連絡をしたい」という褥婦のニードが満たせないなどの行動制限による褥婦の精神的負担も感じられた。分娩第 4 期は出血を中心とした様々な異常が発生しやすく厳重な管理が必要な時期である。しかしこの時期を正常に経過していればその後歩行を開始しても問題は少ないと考える。

そこで今回分娩後 2 時間での歩行開始に取り組んだ。

研究目的

正常分娩後 2 時間までの経過に異常がない褥婦は分娩後 2 時間で歩行を開始しても問題なく、また褥婦のニードも満たせることを明らかにする。

研究期間

平成 14 年 4 月 1 日～平成 14 年 9 月 4 日

研究対象

表 1 参照

＜実験群・対照群の背景＞

表 2 参照

実験群で会陰部に創がある者は 18 名で、ない者は 4 名であった。

対照群で会陰部に創がある者は 18 名で、ない者は 2 名であった。

方 法

① 実験群は表 1 の条件を満たし、且つ研究の同意を得た褥婦である。分娩 2 時間後に統一

した判断基準を基にチェックリストに沿ってバイタルサイン、子宮復古、身体各部の疼痛、尿意の有無などについて観察し異常がないことを確認し、褥婦に早期離床のメリットを説明し歩行を開始した(表3)。産褥経過は産褥1日目、5日目にチェックリストの項目について観察した(図1)。実験群には早期離床についての感想やニードについての意見を聴取するためアンケートを分娩2時間後に配布し、退院までに記入してもらい回収した(表4)。

- ② 対照群は実験開始以前の褥婦とし、実験群のチェックリストに沿ってカルテから子宮復古、排尿状態、産褥経過等に関するデータを収集した。

結 果

1) 対象者の背景

実験群、対照群の背景(年齢、分娩所要時間、分娩時出血量、2時間後出血量、出生児体重、会陰の創の有無)をt検定した。両者に有意差はみられなかった。

2) 血圧の変動

実験群で分娩後の歩行で気分不快を訴えトイレから車椅子で帰室した経産婦が1名いた。ふらつきがあった褥婦は0名であった。23名の歩行前血圧の平均は116-61mmHg、歩行後血圧の平均は110-59mmHgであった。入院時血圧の平均は113-66mmHgであった。対照群の歩行前血圧の平均は111-60mmHg、入院時血圧の平均は115-66mmHgであった。

3) 排尿状況

実験群で分娩後導尿したのは0名であった。2時間後の歩行前で尿意を感じたのは7名であったが、自尿がみられたのは13名であった。分娩後初めて尿意を感じた平均時間は4時間32分で自尿時間は3時間8分であった。対照群で分娩後導尿したのは16名であった。床上排泄をした褥婦は1名であった。初めて尿意を感じた平均時間は4時間36分で自尿時間は4時間48分であった。

4) アンケート

アンケートは23部配布中21部回収でき、回収率は91.3%であった。結果は図2～5参照。問Ⅰのその他の意見として「早く歩いた方が体力が回復できと思っていた」や「着替えて自分のベッドでゆっくり休みたかった」などがあった。問Ⅱのその他の意見として「自分の体調が確認できて良かった」、「思ったほど痛みなどなく動けたのでその後の自信につながった」、「始め聞いたときはびっくりしたけど歩いても思ったほどの苦痛は感じなかった」などがあった。問Ⅲの意見として「導尿しなくていいのがすごく良かった」、「今回の方が体の回復が早そうな気がする」、「出産直後は興奮しているため逆にがんばって歩行できます」、「疲れていたのが歩くのはつらかった」などがあった。

5) 産褥経過

実験群、対照群ともに全員が産褥5日目以内に退院した。

考 察

実験群の歩行前後血圧の平均では歩行後が歩行前に比べ若干の低下は見られるものの有意差はみられなかった。これは分娩後2時間での歩行は循環動態の変調をきたさなかったためと考える。気分不良がありトイレより車椅子で帰宅した例については、起立する事により血圧低下を来たし気分不良を起こしたものと考える。今後は褥婦に起立性低血圧の可能性を説明し、排尿後すぐに起立せずしばらく座位を保った後起立してもらうように説明する必要がある。

分娩後は分娩時の児頭圧迫による膀胱括約筋の過伸展や腹腔内圧の激減によって尿意を感じにくい状態にある。対照群の褥婦は大半が導尿を経験していたが実験群の尿意のなかった褥婦の約半数に自尿があった。山内ら²⁾は「著名な利尿期にある褥婦に行動の規制を与えなければそのニードに従い自然排尿を促すことができるといえる」と述べている。また亀岡ら³⁾は「排泄行動は羞恥心をいちばん強く感じる行動であり精神的苦痛である。トイレで排尿するのが個人のプライバシー保護につながる」と述べている。このことより分娩後の尿生成が増加する時期に排泄の環境を整えれば排泄機能の早期復古につながると考える。ひいては褥婦の回復感、健康感につながると思われる。

今までほぼルーチンとされてきた導尿についても実験群からみて分かるよう、導尿無しでも約3時間で自尿がみられていることから必要性は少ないと言える。

アンケートで「出産後2時間で歩行できると聞いて」、「出産後2時間で歩行して」の問いに大半の褥婦が「大変良かった」「良かった」と答えている。このことから早期離床については肯定的に受容することができていると考える。「ベッド上での排泄や導尿がなかった」という意見が多く聞かれたことから、羞恥心をともなうベッド上での排泄や導尿は苦痛が大きいため避けたいと思っていると考える。また「好きなときに家族に会えた」や「早く歩けた」という理由からも行動制限が強いられていない状況を褥婦は望んでいると考える。「早く歩けた」という理由からは褥婦の回復感を得ることになり、自信へとつながる。ひいては母親としての愛情感覚の増大や児への早期接触、育児行動へつながることが期待できる。

まとめ

1. 正常分娩後の褥婦は分娩後2時間で大きな血圧の変動を来たさず歩行開始が可能である。
2. 早期離床により排泄や面会のニードが満たせる。
3. 分娩後2時間の歩行をすることにより導尿なしでも約3時間で自尿が見られた。

引用文献

- 1) 山田和美：産褥早期離床に向けての検討，第29回母性看護，83～85，1998
- 2) 山内由紀：産褥早期の褥婦の離床に関わる行動とその行動に影響を及ぼす要因，第23回日本看護学会集録（母性看護），78～80，1992
- 3) 亀岡宏美：正常分娩後の自然排尿の有効性，第29回日本看護学会集録（母性看護），80

～ 82, 1998

参考文献

- 1) 橋本喜美子：分娩後の歩行開始時間の検討，第 31 回日本看護学会集録（母性看護），61
～ 63, 2000
- 2) 田代裕：新生理学大系 16 循環の生理学，医学書院, 510 ～ 511, 1991
- 3) 今泉玲子：分娩 2 時間後からの歩行開始の検討，第 26 回日本看護学会集録（母性看護），
139 ～ 141, 1995

表1 研究対象

1. 分娩所要時間...初産婦3時間以上30時間未満
経産婦1時間以上15時間未満
 2. 分娩時、および分娩後2時間までの出血が500ml未満、
分娩後2時間の出血が100ml未満
 3. 会陰裂傷Ⅱ度まで
 4. 頸管裂傷がない
 5. 膣壁や会陰に血腫がない
 6. 双胎、羊水過多、巨大児、頻産婦(5人目以上)、帝王切開を
除く分娩
 7. 甲状腺機能亢進症、精神疾患の合併症がない
 8. 分娩後2時間の体温が38.0℃未満
 9. 分娩後2時間の血圧が140/80mmHg未満
- 以上の条件を満たし、且つ研究の同意を得られた褥婦

表2 実験群・対照群の背景

項目	実験群n=23(初産婦6名、経産婦17名)	対照群n=20(初産婦9名、経産婦11名)
平均年齢	31.2歳(31.2±4.5)	29.4歳(29.4±6.4)
	初産婦 経産婦	初産婦 経産婦
分娩所要時間	13時間14分 6時間9分	8時間47分 5時間39分
	8時間15分	7時間3分
分娩時出血量	266g 211.2g	190g 174.3g
2時間後出血	41g 57.5g	51g 59.5g
出生児体重	2863g 3054.7g	3075g 3037.4g
会陰切開あり	5名	7名
会陰切開なし	1名	2名
会陰裂傷ありⅠ*	0名	2名
ありⅡ*	0名	0名
会陰裂傷なし	6名	7名

表3 早期離床のメリット説明用紙

お産後早期に歩くことは次のようなメリットがあります。

血栓予防になる
分娩中の血液は通常より粘り気があるので血液が固まりやすく、
血栓ができやすくなっています。体を動かすことによって血液の流
れが良くなり、血栓予防になります。

子宮の収縮(戻り)がよくなる
歩くことで子宮の中の悪露が出やすくなり、子宮の戻りが良くな
ります。

排せつ機能が早期に戻る
分娩時の赤ちゃんの頭の圧迫などで鈍くなった排せつ感覚が歩行
で腸筋やその他の筋肉を使うことで戻りやすくなります。

※個人差がありますので排せつ感覚が戻りにくい場合、管で尿を採
ることがあります。

表4 アンケート用紙

ご出産おめでとうございます

この度は「出産後2時間の歩行」にご協力くださいましてありがとうございます。

当病棟では今までお産の経過が問題のなかった産婦さんの歩行を5時間後に
行っていました。そのため初めての歩行までは驚で歩けた。ベッド上
で歩行を入れて訓練してもらっていました。他施設での研究では歩行後の歩
行が可能なとあるとの結果が出ており、今回産後2時間でも歩行をせよと考
えた。今後の看護の向上に役立てたいと思いますので、アンケートにご協力
ください。

なお、結果はこの研究にしか使用いたしませんので、ご安心ください。ご不
明な点はスタッフにお尋ね下さい。

以下は質問に当てはまるものに○をつけてください。

1. 出産後2時間と歩行したときの感じ

大変良かった 良かった あまり良くなかった 良くなかった

その理由として (複数回答可)

①早く歩けなかった ②ベッド上での歩行や歩行(管で尿をとる)が
難しかった ③家人らに電話(連絡)したかった ④腰が痛かった⑤早く
歩きたかった ⑥寝ていたい ⑦腰が痛かった
⑧歩行が難しかった ⑨筋肉痛があった ⑩気分が悪かった

その他 ()

2. 出産後2時間と歩行して

大変良かった 良かった あまり良くなかった 良くなかった

その理由として (複数回答可)

①好きなときに赤ちゃんに会いに行けた ②好きなときに家族に会えた
③家人らに電話(連絡)できた ④早く歩けた
⑤ベッド上での歩行や歩行(管で尿をとる)がなかった
⑥早く歩けた ⑦腰が痛くなった ⑧寝た
⑨腰が痛くなった ⑩歩行が速くなった ⑪気分が悪くなった

その他 ()

3. 出産後2時間と歩行して

大変良かった 良かった あまり良くなかった 良くなかった

その理由として (複数回答可)

①好きなときに赤ちゃんに会いに行けた ②好きなときに家族に会えた
③家人らに電話(連絡)できた ④早く歩けた
⑤ベッド上での歩行や歩行(管で尿をとる)がなかった
⑥早く歩けた ⑦腰が痛くなった ⑧寝た
⑨腰が痛くなった ⑩歩行が速くなった ⑪気分が悪くなった

その他 ()

4. その他ご感想、ご意見等あればお書き下さい。

()

5. ありがとうございます。このアンケート用紙は退院までスタッフにお
渡しいただくか、退院前よりランターの回収ボックスに投函して下さい。

・氏名 年齢 才

・初産 or 経産 ×

・分娩日時 年 月 日 時 分

・ベビー体重 2kg

・分娩所要時間 時間 分

・分娩時出血量 ml、2時間後 ml

・会陰裂傷 無 I° II°

・会陰切開 有 無

・分娩後導尿 有() 無

・分娩前最終排尿 時 分

・2時間後VS T= °C P= 回/分

B.P= / mmHg

・尿意のわかった時間 分娩後 時間 分

・自尿時間 分娩後 時間 分

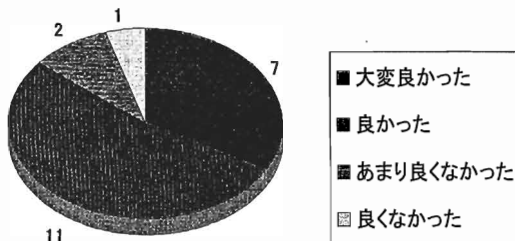
・歩行開始時間 分娩後 時間 分

・歩行後血圧 / mmHg

・ふらつき 有 無

	分娩2時間後	1日目	5日目
悪露(色/量)			
子宮底	歩行前 歩行後		
創痛(〜2+)			
腰痛(〜2+)			
痔痛(〜2+)			
腹痛(〜2+)			
腰痛(〜2+)			
恥骨痛(〜2+)			
股関節痛(〜2+)			
気分不良(有無)			
創部の状態			
尿意(〜4)			

図1 分娩2時間後 チェックリスト



(単位:人)

図2 出産後2時間で歩行できると聞いて

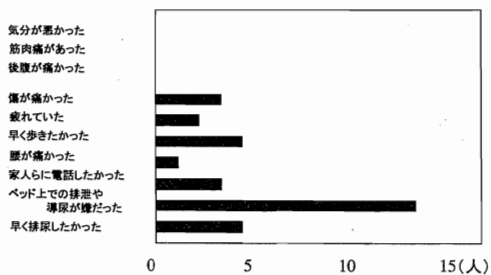
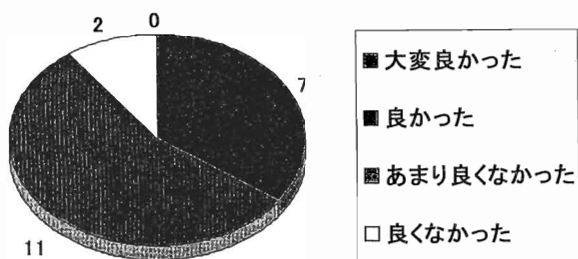


図3 出産後2時間で歩行できると聞いて...
その理由



無回答 1人
(単位:人)

図4 出産後2時間で歩行して...

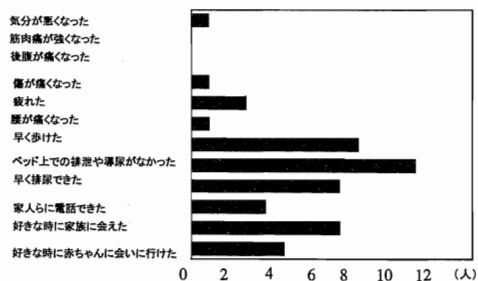


図5 出産後2時間で歩行して...
その理由