

母子健康応援プロジェクトー母子にやさしい街づくりー

神戸大学大学院保健学研究科 修士2年 向所 真音

産後のマイナートラブルとは？

妊娠による姿勢の変化やホルモンバランスの変化、出産による筋肉への影響、産後の生活のリズムの変化により、腰痛・尿失禁・痔・便秘・頭痛・睡眠障害・疲労・性問題など、生命の危機には至らない身体的な問題が生じる。

産前産後に関わる、公費で負担されるサービス

妊娠：母親学級・妊婦検診・母子手帳

出産：国民健康保険から42万円

赤ちゃん：予防接種・健診

母親：2週間・1か月検診

産後1か月以降の母親へのケアは限られている



取り組み内容と結果ー丹波篠山市丹南健康福祉センターとの連携からー

産後の母親は、育児や家事などで多忙であり自身の健康には目を向けにくい。そこで以下の取り組みを実施。

取り組み① 産後女性のアンケート調査

腰痛やうつ症状などのマイナートラブルに関する、乳幼児健診時（4・10ヶ月）に併せたアンケートを実施。

取り組み② 妊婦に向けたリーフレットの配布

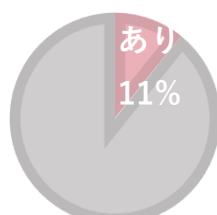
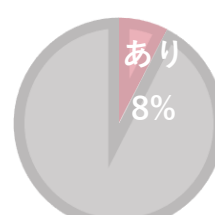
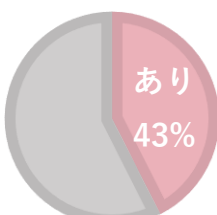
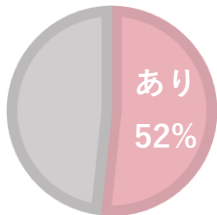
これまでの調査で得た産後のマイナートラブルに関する実情とその対策をリーフレットにまとめて配布。

① 産後女性のアンケート調査結果

- ・2016年2月～2023年1月時点で、参加者は産後4ヶ月で延べ約1250名、産後10ヶ月で延べ約950名であった。
- ・調査結果は、アンケート回答者に対して個別に郵送した。

腰痛骨盤痛（左：産後4ヶ月 右：産後10ヶ月）

うつ症状（左：産後4ヶ月 右：産後10ヶ月）



② 妊婦に向けたリーフレット

- ・丹波篠山市丹南健康福祉センターに所属する助産師と連携し、妊娠中期の母親に配布した。

The leaflets contain the following information:

- 産後のお母さま方に学ぶ健康づくりー産後女性のマイナートラブル調査よりー**
 - 産後のお母さま方に学ぶ健康づくりー産後女性のマイナートラブル調査よりー
 - 産後のお母さま方に学ぶ健康づくりー産後女性のマイナートラブル調査よりー
- 原因**
 - 妊娠に伴う身体の変化は避けられなくて、妊娠から1インナーマッスを鍛える2自分あった体管理を行うことでトラブルに陥えられます。
 - これはこの2つの対策方法を試してみましょう！
- 対策1:インナーマッスを鍛える**
 - 1 仰向けになり、足を立てる。
 - 2 鼻から息をゆっくり吐き、お腹を凹ませる。
 - 3 おしこを丸めるイメージで、両足と肩・両肘をキックと踏み込み、息を止めて「ふー」と息を吐く。
 - 4 ゆっくり、空気がなくなるくらいにお腹をへこませる。
 - 5 息を吐くことを意識して、1-3を10回ほど繰り返す。
- 対策2:自分にあった体管理を行う**
 - 対策2の体管理には、3つのポイントがあります。順にお伝えします。
- ポイント1:なぜ妊娠すると体質が変えるの？**
 - 赤ちゃんの発育や成長に伴い、赤ちゃんの成長の材料で、お母さんの脂肪や骨密度が増えることが、妊娠中の体質増加の大きな原因です。
- ポイント2:適度な体管理活動、お産を促しますか？**
 - 妊娠中の体質増加が産後の腰痛やうつ症状を悪化させます！
 - 産後の腰痛やうつ症状は、妊娠中の体質増加が原因です。
- ポイント3:運動は適度に！身体活動を促します！**
 - 身体活動は、「運動」に限らず、日常の家事活動や散歩なども含まれます。以下に日常生活の中で運動を促す方法を載せていますが、「お産が落ちたら休む」など、ご自身の体と相談し行ってください。
 - ✓少し息が弾くくらいの運動をする
 - ✓この運動のやり方・手順を広く早く学ぶことで、いきなり「ちょっと」という方は軽いストレッチ、呼吸器の体操など、無理のない範囲でOKです！
 - ✓産科病院を訪らし、なんらかの運動と話し合える
 - ✓自分のペースで運動を続けることが大切です。下の例のような何気ない日常生活の中で運動を、実践してみてください！
- 産後うつやQOL、など**
 - 産後うつやQOL、など
- 産後1-2か月が過ぎたら？**
 - 産後1-2か月が過ぎたら？
- 産後1-2か月が過ぎたら？**
 - 産後1-2か月が過ぎたら？
- 産後1-2か月が過ぎたら？**
 - 産後1-2か月が過ぎたら？