

「妊婦が自らに合ったつわり軽減方法を見つけることを支える看護プログラム」の効果



関西医科大学看護学部 岩國亜紀子

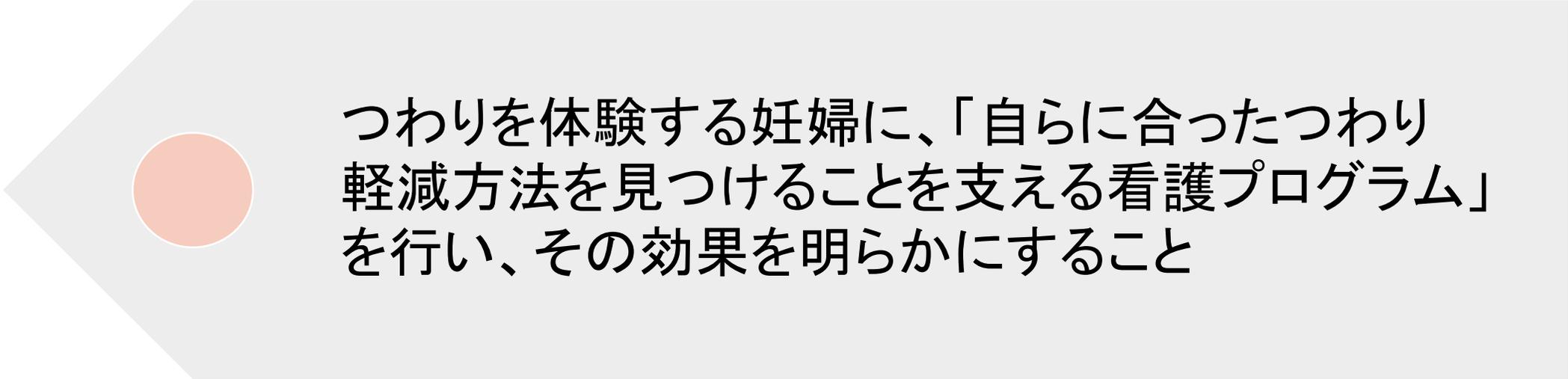
1. 研究に取り組んだ理由（背景）

- つわりは、8割以上の日本人妊婦が体験しています。妊娠に伴う「自然な生理的反応」ですが、つわりによって日常生活にまで影響が見られることが多く、その改善が求められています。
- 現在、研究により、十分な効果が示されたつわり軽減方法はありません。
《十分な効果が示されたつわり軽減方法がない理由として考えられていること》
 - ①研究方法などに問題があるのではないか。
 - ②つわりは、妊娠に伴う身体的変化、精神的状態、社会文化的価値など様々な要因の相互作用によって見られ、個人差が強いものである。よって、そもそも1つの要因に働きかけて皆のつわりを軽減させようとするこれまでの考えに限界があるのではないか。

- ・研究により十分な効果が示されたつわり軽減方法はありません。しかし、妊婦自身が重要と捉えるつわり軽減方法はいくつかあります。それは、妊婦によって異なっています。
- ・妊婦は無意識に試行錯誤しながら、何とか自らのつわりがマシになる方法を見つけようとしています。

⇒「妊婦が自らに合ったつわり軽減方法をより効果的に見つけられるよう支えることが求められているのではないか」と考えました。

2. 研究で明らかにしたかったこと(目的)



つわりを体験する妊婦に、「自らに合ったつわり軽減方法を見つけることを支える看護プログラム」を行い、その効果を明らかにすること

❖「自らに合ったつわり軽減方法を見つける」とは？

この研究では、「自らのつわりがマシになると思える方法を見つけるために、妊婦自身や赤ちゃんにとって安全で、つわり軽減の効果があると考えられるつわり軽減方法を試すこと」と定義しました。

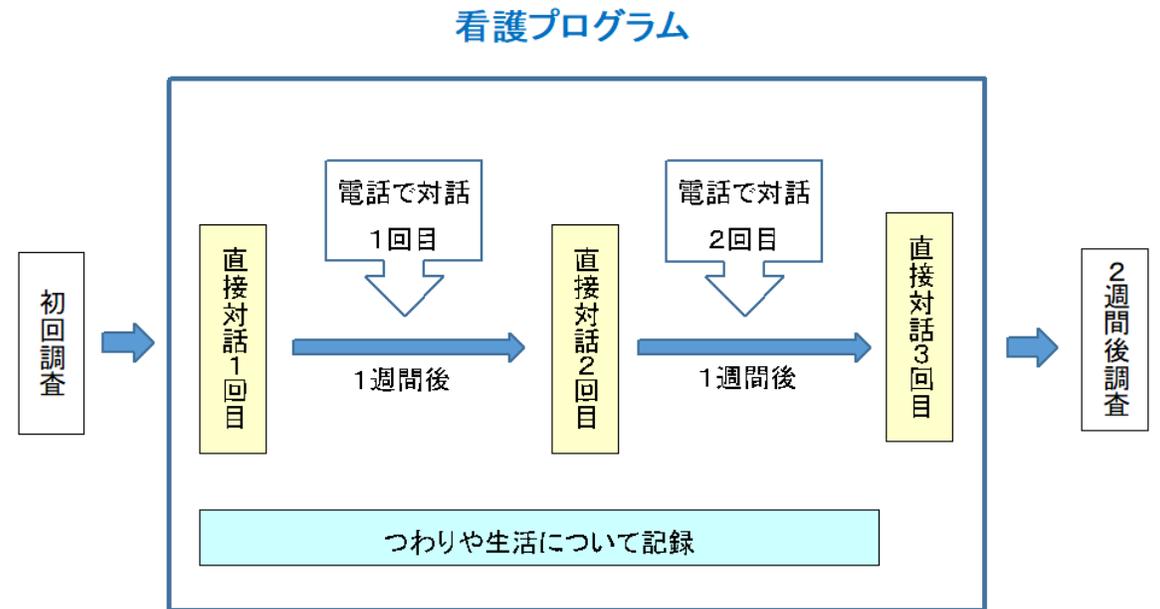
3. 研究で行ったこと(方法)

- 準実験研究デザインを用いました。看護プログラムを受ける妊婦45名と、受けない妊婦67名に調査を2回行い、「セルフケア能力*」や「つわり」の程度に違いがあるかを比較しました。

*セルフケア能力:健康、安寧等でいられるよう自分自身を支える能力

- 2週間の看護プログラムでは、「直接対話3回、電話で対話2回、つわりや生活について記録してもらう」を行いました。これらを通して、妊婦が自らのつわり体験を振り返ったり、自らに合っていそうな新たなつわり軽減方法を知り、自らに合った方法を見つけられるよう支えました。

【看護プログラムを受ける妊婦 45名】

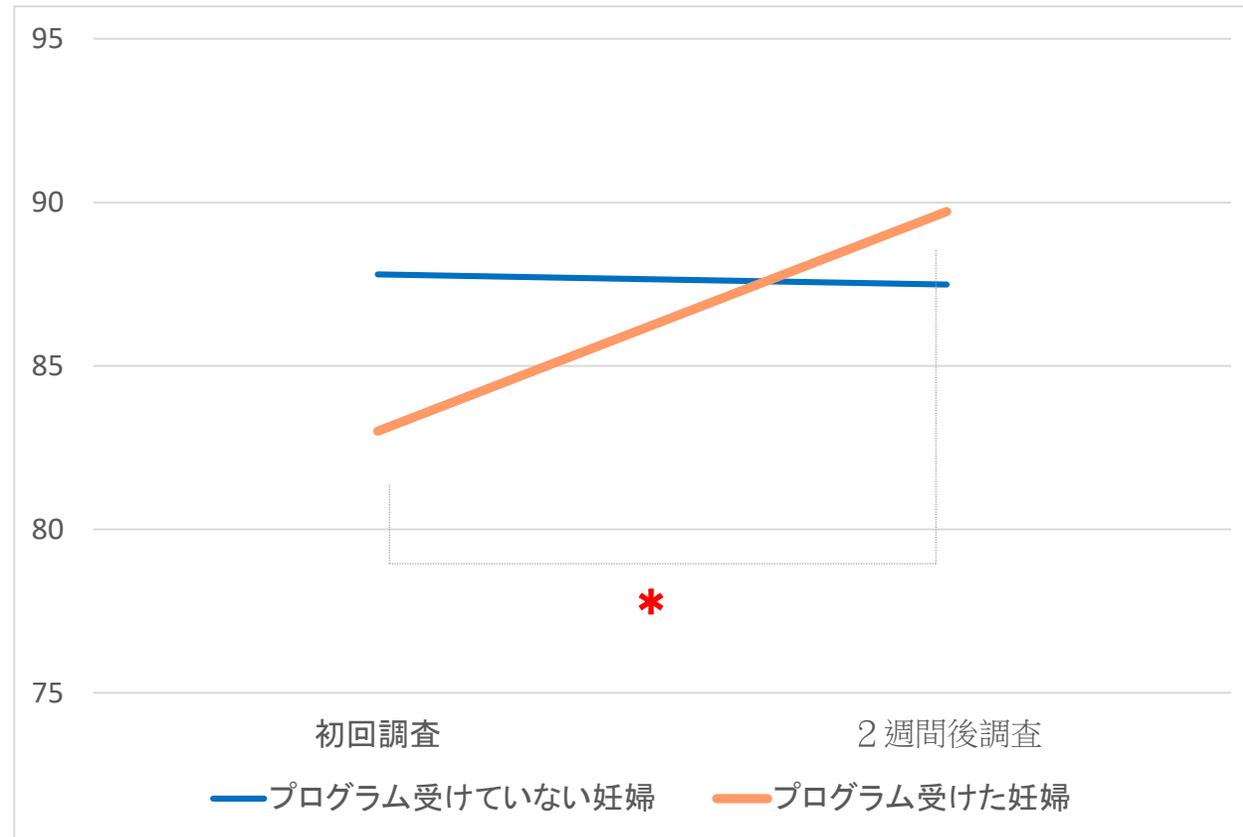


【看護プログラムを受けない妊婦 67名】



4. 研究で明らかになったこと(結果)

結果1: 看護プログラムを受けた妊婦のみ、セルフケア能力が有意に高まる

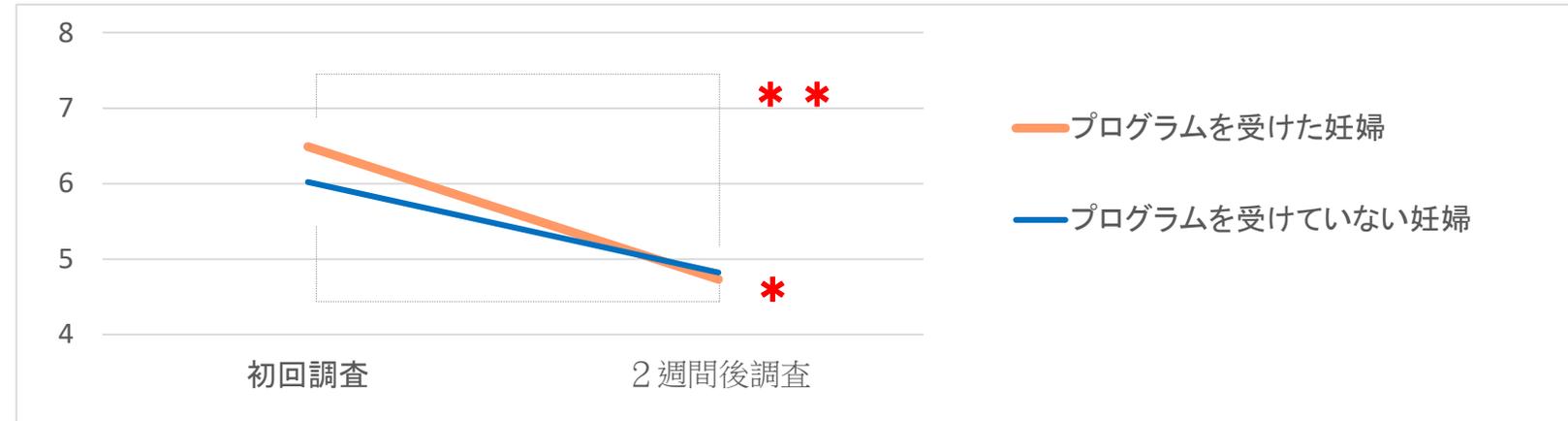


「The Exercise of Self-Care Agency Instrument 35項目総得点」の結果

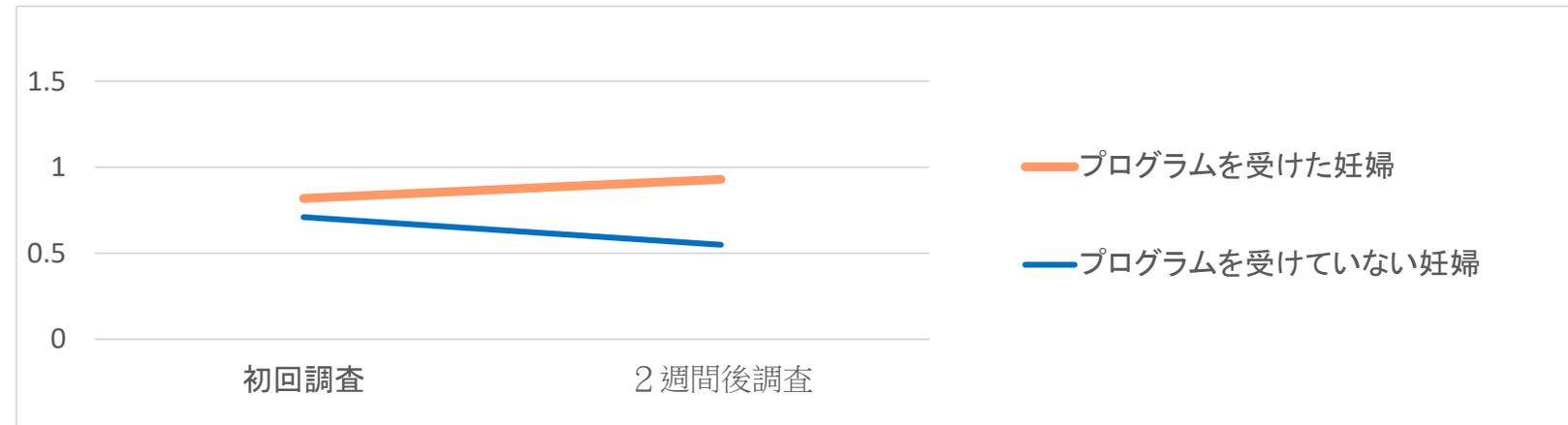
* $p < .001$

結果2: 看護プログラムを受けた妊婦と受けていない妊婦では、「吐き気」や「吐く」の回数や程度などに違いはない

「吐き気」の回数・程度など
どちらの妊婦も有意に軽減



「吐く」の回数・程度など
どちらの妊婦も有意に軽減しない



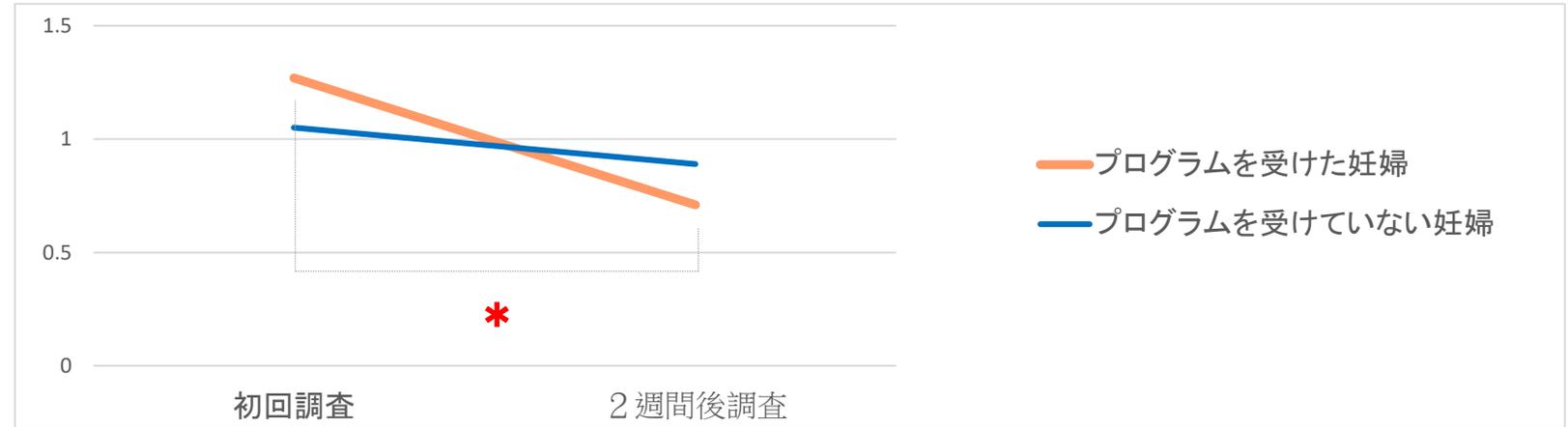
「Index of Nausea, Vomiting, and Retching 嘔気体験得点・嘔吐体験得点」の結果

* $p < .01$ ** $p < .001$

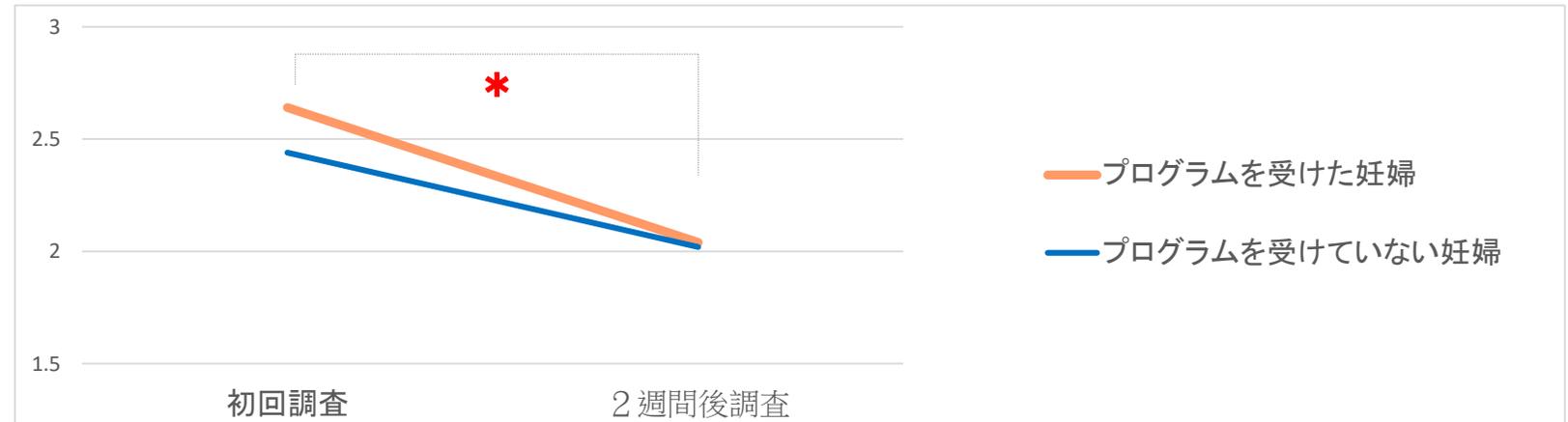
結果3: 看護プログラムを受けた妊婦のみ、

「空えづき」の回数・程度などと、「吐き気・吐く・空えづき」の苦痛が有意に軽減

「空えづき」の
回数・程度など
プログラムを受けた妊婦
のみ有意に軽減



「吐き気・吐く・
空えづき」の苦痛
プログラムを受けた妊婦
のみ有意に軽減



「Index of Nausea, Vomiting, and Retching 空嘔吐体験得点・つわり全体苦痛得点」の結果

* p < .05

結果4: 看護プログラムを受けた妊婦のみ、「つわりの回数や程度などが強まる」と、「セルフケア能力が高まる」ことが有意に関連している

【看護プログラムを受けた妊婦】

- ・「嘔気体験*¹が強まる」と「先導と責任能力*²が高まる」が有意に関連している
($r=.344$ 、 $p=.021$)
- ・「嘔気体験*¹が強まる」と「知識と情報探索能力*³が高まる」が有意に関連している
($r=.347$ 、 $p=.019$)

*1 嘔気体験: 吐き気の回数や程度など

*2 先導と責任能力: 動機付けられ能動的に行動する能力

*3 知識と情報探索能力: 体や健康について学習することに興味を抱き情報を得ようとする能力

【看護プログラムを受けていない妊婦】

- ・「つわりの回数や程度などが強まる」と「セルフケア能力が高まる」は有意に関連していない

5. 研究を通して考えたこと(考察)

看護プログラムを受けた妊婦のみ、セルフケア能力が有意に高まっていました。

看護プログラムを受けた妊婦のみ、「空えづき」の回数や程度が有意に軽減していました。しかし、プログラムを受けた妊婦と受けていない妊婦では、「吐き気」や「吐く」の回数や程度などに違いはありませんでした。

⇒看護プログラムを受けることで、セルフケア能力が高まることがわかりました。

⇒看護プログラムを受けることでのつわりへの効果は、症状によって異なることがわかりました。

看護プログラムを受けた妊婦と受けていない妊婦では、「吐き気」や「吐く」の回数や程度などに違いはありませんでした。しかし、看護プログラムを受けた妊婦のみ、つわりの苦痛が有意に軽減していました。

看護プログラムを受けた妊婦のみ、つわりが強まったときにも、セルフケア能力を高めることができていました。

⇒つわりの苦痛は、必ずしもつわりの回数や程度などの変化に伴って変化するものではないことがわかりました。

⇒看護プログラムを受けた妊婦は、自らに合ったつわり軽減方法を見つけようと模索する中で、「つわりにコントロールされる」のではなく「つわりをコントロールできる感覚」を得ることができ、また、つわりが見られたとしても能動的に行動できるようになり、それがこのような効果につながったのではないかと考えました。つわりが消失するまでの時期を何とか乗り越えようと模索している妊婦にとって、これらは大きな意味のある効果と考えられます。

「妊婦が自らに合ったつわり軽減方法を見つけることを支える看護プログラム」には、セルフケア能力を高め、つわりを軽減させる効果がある可能性が考えられました。

看護プログラムは、多くの医療機関で既に行われている外来保健指導に組み込むことで実践に応用できると考えられます。今後は、つわりを体験する妊婦に同様の看護プログラムが提供されるよう、普及に取り組む必要があると考えています。