

妊産褥期における腰痛の特徴及び腰痛予防のための日常行動指針

The characteristics of Low Back Pain in Pregnant and Postpartum Period, And Daily Life and Conduct Guideline for Nurses to Prevent Low Back Pain

1K05A220-3

矢吹悠久美

指導教員 主査 金岡恒治先生

副査 鳥居俊先生

【緒言】

先行研究によると、妊娠期及び産褥期における腰痛発生率は50－60%との報告があり、多くの妊産褥婦が腰痛を訴えていることは認識されている。腰痛発症の原因としては、骨盤輪不安定症由来や腰椎由来のものなどが考えられているが、複合的であるため個人で予防するには限界がある。

本研究では、妊娠期及び産褥期の腰痛の特徴を調査した上で、妊婦の体重増加量、妊産褥婦の就労と腰痛との関連を検討し、妊産褥期の腰痛を最小限に抑えるための実践可能な行動規範を探ることを目的とした。

【方法】

現在妊婦または経産婦を対象に、質問紙によるアンケート調査を行った。質問項目は、年齢、身長、体重、分娩様式、腰痛経歴、妊産褥期就労、妊産褥期腰痛の有無、腰痛の部位、痛みの発生する動作、腰痛への対処法である。

質問紙から得た回答から、腰痛経歴、妊娠期体重増加量、妊娠期就労期間と妊産褥期の腰痛発症率との関連について χ^2 検定を用い比較検討した。また、産褥期就労開始時期と腰痛の継続期間との関連について χ^2 検定を用い比較検討した。

統計処理は、SPSS Statics 17.0(SPSS 社 東京)を用い、有意水準は5%とした。

【結果】

アンケートの回収率は32.3%で、64名(初産婦30名、経産婦32名、無回答2名)の回答を得た。妊娠期、産褥期に腰痛のあった対象者はそれぞれ49名(76.6%)、30名(46.9%)であった。痛みの部位は、妊娠期・産褥期ともに仙腸関節が最も多く、腰背部、臀部が続いた。腰痛の既往あり群は、産褥期において痛みの発生率が有意に高いことが示された($p<0.05$)。体重増加と腰痛発生率について、特に産褥期で、体重増加が目安より多い対象者は目安より少ない対象者の2倍近い発生頻度であった。妊娠期就労期間と腰痛発生率につ

いて、妊娠35週目以降まで就労していた対象者が80.0%であり、妊娠24週目まで就労していた対象者46.2%との間には顕著な差がみられた。また、産後7カ月以内に就労を開始した対象者は、7カ月以降に開始した対象者より、産後1年以上痛みが続いた対象者が有意に多かった($p<0.05$)。

【考察】

本研究における腰痛発生率は、妊娠期76.6%、産褥期46.9%であった。痛みの部位は仙腸関節が最も多く、骨盤輪不安定症由来と考えられる。妊娠期体重増加量と腰痛発生率について、目安より過剰に体重が増加した場合には産褥期に腰痛を発症する可能性が高いことが予測された。妊娠期就労期間と腰痛発生率については、妊娠35週目以降まで就労を継続していた者は産褥期に腰痛を発症する可能性が高いと言える。また、産褥期就労と腰痛の持続期間との関連については、産後7カ月以内に就労を開始した場合、産褥期における腰痛の持続期間が長期化することが示唆された。このことから、妊娠期の体重管理及び妊娠期・産褥期における働き方に留意した行動規範が導かれる。

【結論】

腰痛の既往がある者は産褥期に腰痛を発生する可能性が高まる。妊娠期に目安より過剰に体重増加した場合、産褥期に腰痛を発生する可能性が高まる。妊娠35週目以降まで就労を継続した場合、産褥期に腰痛を発生する可能性が高まる。産後7か月以内に就労を開始した場合、産褥期における腰痛の持続期間が長期化する可能性が高まる。この結論から、妊娠期および産褥期の腰痛の発症を最小限に抑えるために、腰痛の既往がある者は妊娠前に治しておくこと、妊娠期の体重管理を適正に行うこと、妊娠期就労は妊娠35週目以内までを目安とすること、産褥期就労は産後7カ月以上経過してからにすること、以上4点の行動規範が導かれた。