

産褥早期のマッサージによる気分・感情および不快症状への効果

※本研究では便宜上「マッサージ」等の表現を使用しておりますが、実際にはトリートメント施術として安全に行われた内容を指しており、医療行為ではありません。

— ランダム化比較試験 —

研究概要

- 研究責任者：奈良県立医科大学 看護学科 母性看護学 助教 山崎 愛
- 所属長：奈良県立医科大学 看護学科 母性看護学 教授 五十嵐 稔子
(敬称略)
- 施術担当：株式会社エクロール
- 研究期間：2024年2月28日～7月17日
- 対象者：奈良県立医科大学附属病院 E5病棟に入院中の産褥2日目の経膣分娩後の褥婦（112名）

研究方法

- 介入群（56名）：産褥2日目に(株)エクロールのマッサージを実施
- 対照群（56名）：産褥2日目に40分間の臥床休息をとる
(産褥3日目以降にマッサージを実施)
- 調査内容：
 - 介入前後に産褥早期の不快症状（肩こり、疲労感・だるさ、腕のだるさ、目の疲れ、頭痛、足のむくみ）を調査
- 気分プロフィール調査（POMS®2）を実施

研究結果

結果①：マッサージの実施前後で有意な改善が確認された

介入群（マッサージを受けた群）と対照群（臥床休息のみの群）を比較した結果、不快症状6項目のうち、頭痛を除く5項目で有意な改善が見られた。また、気分プロフィール調査（POMS®2）の7項目すべてで有意な差が確認された。

〈有意差があった項目〉

- 不快症状（5項目）：肩こり、疲労感・だるさ、腕のだるさ、目の疲れ、足のむくみ
- POMS®2（7項目）：怒り・敵意、混乱・当惑、抑うつ・落込み、疲労・無気力、緊張・不安、活力・活気、友好

▶ 臥床休息のみの群よりも、マッサージを受けた群のほうが、施術前後の変化が大きかった。

結果②：マッサージが改善に影響する主要因であることを確認

「肩こり」「疲労感・だるさ」、および POMS®2 の「抑うつ・落込み」「疲労・無気力」の 4 項目について、以下の要因を調整しても、前後の変化量に影響する要因は「介入の有無（マッサージを受けたかどうか）」であることが明らかになった。

〈調整した要因〉

- 初産婦か経産婦か
- 分娩時間が 8 時間以上か
- 分娩時の出血量が 500g 以上か
- 母児分離の有無

▶ 対象者の背景を考慮しても、マッサージの実施が「肩こり」「疲労感・だるさ」「抑うつ・落込み」「疲労・無気力」の改善に影響を与えることが確認された。