

Q18. 出産時に会陰に傷がでないようにするためにできることはありますか？ [CQ108]

経膣分娩が初めての妊婦さんでは、妊娠 34 週以降に会陰をマッサージすることで、会陰に傷がでにくい、もしくは、できたとしても縫う必要がない程度の傷となる可能性があります。

会陰とは、小陰唇の肛門側と肛門の間の皮膚のことです(→ 図 4)。お産の時には赤ちゃんが出る過程で伸ばされるため、小陰唇側から切れたり、傷がでることがあり、これを会陰裂傷*と言います。会陰裂傷がでないように妊婦さんができることとして、会陰のマッサージ¹⁾(→ コラム ③)、会陰部と会陰部の周囲にある筋肉である骨盤底筋群のトレーニング²⁾の効果を検討した研究があります。

経膣分娩が初めての妊婦さんの場合には、妊娠 34 週以降に会陰のマッサージを週に3回行った場合に、会陰裂傷を減らしたり、できたとしても縫う必要がない程度の傷となる可能性が示されました。しかし、マッサージの頻度が週4回以上ではこれらの効果はみられず、マッサージを多くすればよいというわけではありません。適切なマッサージの頻度やマッサージの方法については研究によって違いがみられ、マッサージによって会陰裂傷が減ることは期待できますが、まだ確実な方法とは言えないのが現状です。

上のお子さんを経膣分娩で出産したことのある妊婦さんについては、会陰をマッサージすることで会陰裂傷を減らす効果は見られませんでした。経膣分娩を経験している方は、していない方と比べて会陰が伸びやすく、会陰に傷がでづらい、できても深くなりづらいため、会陰をマッサージすることによる違いがみられなかったのかもしれない。

骨盤底筋群トレーニングでは会陰裂傷を減らす効果はみられませんでした。

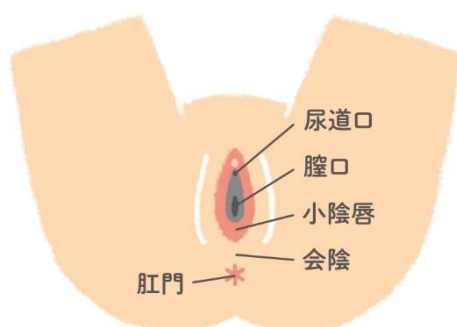


図 4 会陰の位置

用語の説明

* 14 会陰裂傷

分娩時に赤ちゃんの頭や体が会陰（外陰部から肛門にかけて）を通過する際に生じる傷のことで、第1度から第4度に分けられます。

第1度会陰裂傷：会陰の皮膚および腔壁粘膜の損傷

第2度会陰裂傷：会陰の皮膚だけでなく筋層の裂傷を伴うが、肛門括約筋には達しない裂傷

第3度会陰裂傷：肛門括約筋や腔直腸中隔に達するが、直腸粘膜は損傷されていない裂傷

第4度会陰裂傷：第3度会陰裂傷に加え、肛門粘膜や直腸粘膜の損傷を伴う裂傷

コラム ③ 会陰裂傷予防のための会陰マッサージの方法

会陰のマッサージと聞くと、会陰の皮膚のマッサージを思いつかれるかもしれませんが、マッサージするのは会陰の小陰唇側です。会陰の小陰唇側をマッサージで伸びやすくしておくことで、お産で赤ちゃんが出る時に会陰に傷ができるのを防ぐというイメージです。

● 研究で行われていた方法

マッサージを行う人

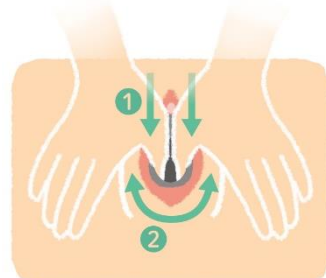
妊婦さん自身かパートナー

マッサージの所要時間

4分間、5分間、10分間の3通りありました

方法

指と会陰部にスイートアーモンドオイルを塗り、指1～2本を膣の中に3～4cm(5cmとした研究もありました)入れて、膣の出口を下側(会陰側)に圧します。真下だけでなく、Uの字のようにも圧します。



● 気を付けることなど³⁾

- オイルにアレルギーがないか確認するために事前にパッチテストが必要です。パッチテストの方法はオイルを購入するお店や専門家に相談しましょう
- 研究ではスイートアーモンドオイルが使われていましたが、他の会陰マッサージの説明では植物性のオイルと示しているものもあります
- 爪を短くきっておきます
- マッサージ前にマッサージをする手指を石鹸できれいに洗います
- 入浴・シャワー後のリラックスした状態で行います(1つの研究では、入浴・シャワー後の実施と決められていました)
- マッサージに適しているのは、立った状態で片足を台に乗せたり、壁によりかかって足を開いた姿勢です

引用・参考文献

- 1) Beckmann MM, Stock OM. Antenatal perineal massage for reducing perineal trauma. Cochrane Database Syst Rev. 2013;2013(4).
- 2) Schreiner L, Crivelatti I, de Oliveira JM, Nygaard CC, Dos Santos TG. Systematic review of pelvic floor interventions during pregnancy. Int J Gynaecol Obstet. 2018 Oct;143(1):10-8.
- 3) 馬場香里. 【助産ガイドライン 最新エビデンス 妊娠・分娩・産褥期の CQ で知識とケアをアップデート!】《事例で CQ 解説編》【妊娠期】会陰裂傷予防のための効果的な方法. ペリネイタルケア. 2021;40(5):436-9.