

Q28. 鍼療法や指圧で、産痛は緩和しますか？ [CQ209]

鍼療法（→ p.38, * 17）や指圧（→ p. 38, * 18）は、産痛緩和方法の選択肢の1つになります。

鍼療法や指圧（→ コラム ⑤）は、痛みを軽くし、産痛緩和への満足度を高め、鎮痛剤の使用を減らす可能性があります¹⁾。しかし、どの研究も小規模であるため、母親と赤ちゃんの有害作用も含めて、さらなる研究が必要な状況です。

コラム ⑤ 産痛緩和のために研究で用いられていた指圧の経穴(ツボ)と方法

経穴(ツボ)

- ①合谷…手背側の母指と示指がまじわるところ
- ②三陰交…足の内くるぶしから上に約4横指のところ
- ③至陰…足の小指の外側の、爪の付け根



方法

- ①三陰交を30分または30分以上指圧する
- ②合谷・至陰を5分ずつ指圧する

引用・参考文献

- 1) National Institute for Health and Care Excellence. Intrapartum care for healthy women and their babies. 2014. <https://www.nice.org.uk/guidance/cg190/evidence/full-guideline-pdf-248734770>

Q29. 硬膜外麻酔分娩とは、どのような方法ですか？ [CQ207]

硬膜外麻酔分娩とは、無痛分娩の1つの方法で、背中にある硬膜外腔に麻酔薬を注入して、お産をする方法です¹⁾。

研究により、硬膜外麻酔分娩は、産痛をやわらげる効果が確実に得られること^{2,3)}、産婦の出産満足度が高いことが示されています³⁾。その一方で、器械分娩(➡ p.41, * 21)・帝王切開・お産にかかる時間の割合などの影響に関しては、様々な結果がでており、結論が出ていません^{2,3)}。また、麻酔薬使用に伴う稀で重篤な副作用や、児への今後の影響についてはまだ明らかになっていない現状があります。

硬膜外麻酔分娩を希望する場合は、医療者に相談し、選択することをお勧めします。

引用・参考文献

- 1) 分娩期ケアガイドライン翻訳チーム.WHO 推奨 ポジティブな出産体験のための分娩期ケア.医学書院.2021:225.
- 2) National Institute for Health and Care Excellence. Intrapartum care for healthy women and their babies. 2014. <https://www.nice.org.uk/guidance/cg190/evidence/full-guideline-pdf-248734770>
- 3) Anim-Somuah M, Smyth RMD, Cyna AM, Cuthbert A. Epidural versus non-epidural or no analgesia for pain management in labour. Cochrane Database of Systematic Reviews 2018, Issue 5. Art. No.: CD000331. DOI: 10.1002/14651858.CD000331.pub4.