

会陰裂傷の痛みに対して冷やすことは効果があるのでしょうか？



今回紹介した論文：

East CE, Begg L, Henshall NE, Marchant P, Wallace K. Local cooling for relieving pain from perineal trauma sustained during childbirth. Cochrane Database of Systematic Review. 2009, Issue 1.

*ホームページから全文を読むことができます。
http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/clsysrev/articles/CD006304/pdf_fs.html

「エビデンスに基づいた医療・助産」は、英語ではEvidence Based Medicine(EBM)といい、この「エビデンス」は、研究や実験の結果をもとにした「科学的根拠」のことを意味します。

私たちは「エビデンスレベル」の高い研究の結果をもとに皆様に助産ケアを提供します。

<http://www.kango-net.jp/nursing/03/index.html>



会陰裂傷の痛みに対して冷やすことは効果があるのでしょうか？

会陰裂傷は、出産時に多くの女性が経験し、痛みや違和感を訴えます。

会陰裂傷の痛みを和らげるために会陰部を冷やす方法がありますが、これはどれくらい効果があるのでしょうか？

Eastら（2009）が行った「出産時に起こる会陰損傷の痛みに対する冷電法の効果」という研究をもとに、解説します。

この論文は、7つの研究を統合して吟味しており、合計856人の女性が対象となっていました。対象には、出産時に会陰部に損傷が生じたすべての女性が含まれました。

会陰部の冷電法の有無で差がなかったこと

- ①以下の時期の会陰部の痛み
出産後4～6時間、出産後12時間、
出産後3～14日、出産後3ヶ月
- ②アイスジェルパットを使用した場合と何もしなかった場合の痛みの程度
- ③会陰部のむくみや内出血
- ④介入による副作用



会陰部の冷電法の有無で差があったこと

注目したい結果は、出産後に10～20分間会陰部を冷やした場合、何もしなかった場合と比べて出産後24時間～72時間に痛みが緩和されたということです。もし、出産後24時間を経過しても会陰部に強い痛みを感じている場合には、会陰部を冷やしてみることも1つの方法であるようです。

今回は、「会陰裂傷の痛みに対して冷やすことは効果があるのでしょうか？」について「根拠に基づいて」解説をしました。

その結果、会陰部を冷やすことで、出産後24時間～72時間の限定された期間に痛みが緩和されるという結果でした。

アイスパックとアイスジェルパットについて

今回の論文の中で紹介されたアイスパックとは保冷剤のようなものであり、アイスジェルパットとは冷却ジェルで作られたパットを指しています。

会陰裂傷の痛みは必ずよくなります。また適切な処置を行えば出産後1～2週間で治癒するといわれています。

会陰部の痛みは周りに理解されにくく、相談しにくいものです。不安なこと、ちょっと話したいこと、何でも結構です。いつでも声をおかけください。

この最新の研究結果は、聖路加産科クリニックのケアの基盤になっています。

（執筆：聖路加看護大学 若井翔子 堀内成子）

会陰部の冷電法の有無で差があったこと

- ・何もしなかった場合と比較して、アイスパックで冷やした場合、出産後24～72時間の間、痛みは緩和された。
- ・アイスパックとアイスジェルパットを比較すると、アイスジェルパットの方が女性の満足度が高かった。
- ・アイスパックとアイスジェルパットを比較した場合、アイスジェルパットを使用した方が退院後に市販の鎮痛剤を使用した割合が少なかった。

