

*注目すべき結果！

このように、妊婦にとって、まさに「大敵」の冷え症ですが・・・

ご安心ください！生活習慣を改善することで、冷え症は、予防や改善をすることができます。

まずは、足が冷たくないか、お腹が冷たくないか、セルフチェックしてみましょう！！



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 中村幸代 堀内成子)



今回紹介した論文：

中村幸代：妊婦の冷え症がもたらす異常分娩の解明—傾向スコアによる交絡因子の調整—「Explication of Abnormal Delivery Caused by Pregnant Women's Sensitivity to Cold (Hiesho)—Adjustment of Confounding Factors by Using Propensity Scores—」．聖路加看護大学大学院博士論文，2011．

冷え症とお産 ～冷え症だと、 お産に影響があるの？～

「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>



※研究論文をもとに、解説します！

妊婦の冷え症は、お産にどのような影響を与えるのでしょうか？

昔から『冷えは万病のもと』と伝えられており、あらゆる病気になる可能性があります。今や、女性の50%以上が冷え症であるとされ、特に妊産婦にとって、冷えは『大敵』といわれています。その理由は、妊婦にとって冷え症は、腰痛や便秘などのマイナートラブルだけではなく、お産の時の様々な異常の誘引であると考えられているからです。

それでは、「妊娠中に冷え症である」妊婦は、「冷え症ではない」妊婦に比べてどのくらい、出産中の異常を起こしやすいのでしょうか？



妊娠と冷え症のメカニズム

冷え症は、何らかの原因で自律神経がうまく機能しなくなり、血液の循環が悪くなっている状態です。

特に自律神経は、女性ホルモンの分泌をコントロールする神経とも密接な関係にあります。このため、妊娠・出産・閉経時などに自律神経のバランスが崩れ、冷え症になる女性が多いのです。また、妊娠の後半は子宮が大きくなるため、足の血液循環が悪くなることも冷え症の原因になります。



中村（2011）がおこなった「妊婦の冷え症がもたらす異常分娩の解明—傾向スコアによる交絡因子の調整—」という研究をもとに、解説します。

お産後の女性2810名を対象に調査をしました。調べたことは以下の関係です。

- ・ 妊娠後半の冷え症の有無
- ・ 早産
- ・ 前期破水（陣痛が開始になる前の破水）
- ・ 微弱陣痛（陣痛がお産の途中から弱くなる）
- ・ 遷延分娩（お産が長くかかる：規則的な陣痛がきてから、初産婦で30時間以上、経産婦で15時間以上）

冷え症だと、お産の時の異常の割合は…

- ・ 早産になる割合は、3.4倍
- ・ 前期破水になる割合は、約1.7倍。
- ・ 微弱陣痛がおこる割合は、約2.0倍。
- ・ 遷延分娩がおこる割合は、約2.4倍。

今回は「妊婦の冷え症は、お産にどのような影響を与えるのでしょうか？」について、「根拠に基づいて」解説をしました。

その結果、**妊娠後半に冷え症の妊婦は、冷え症ではない妊婦と比較すると、早産、前期破水、微弱陣痛、遷延分娩になりやすい**という結果でした。

