

③四つん這いのエクササイズ

四つん這いの姿勢でボールを抱え、骨盤を固定します。



④スクワットのエクササイズ

スクワットの姿勢で壁につけたボールに寄りかかります。



今回は、「妊娠中からバランスボールエクササイズを行うことは、出産時の痛みを減らすのでしょうか？」について「根拠に基づいて」解説をしました。

その結果、妊娠中からバランスボールエクササイズを行った場合、出産時の痛みが少なく、自己効力感も向上するという結果でした。

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 藤田志穂  
今野友美 山田桃子 東原亜希子 堀内成子



日本では・・・

今野（2012）の「出産後2ヵ月から6ヵ月の母親の精神的、身体的増進を目指すプログラムの評価」という研究では、マドレボニータのプログラムに参加した女性90名において、プログラム参加初回よりもプログラム終了1ヶ月後では、身体の不調の改善、幸福感の高まりが認められ、産後うつであった女性の割合が減少したという結果が得られました。

今回紹介した論文：

- ・ Meei-ling Gau, Ching-Yi Chang, Shu-Hui Tian, et al. (2011) Effects of birth ball exercise on pain and self-efficacy during childbirth : A randomized controlled trial in Taiwan. Midwifery. 27(6), 293-300.
- ・ 今野友美（2012）． 出産後2ヵ月から6ヵ月の母親の精神的、身体的増進を目指すプログラムの評価． 聖路加看護大学大学院修士論文．

## 妊娠中からバランスボールエクササイズを行うことは、出産時の痛みを減らすのでしょうか？

「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！

## 妊娠中からバランスボールエクササイズを行うことは、出産時の痛みを減らすのでしょうか？

バランスボールは1980年代から出産の時にも使われていますが、このバランスボールを使用したエクササイズを妊娠中から行うことは、出産時の痛みにどのような効果があるのでしょうか？



Meei-lingら（2011）が行ったランダム化比較試験の「出産時の痛みと自己効力感に対するバースボールエクササイズの効果」という研究をもとに、解説します。

この論文では、妊娠経過が順調であり、妊娠30～32週の運動が可能な女性87名が対象となっていました。帝王切開や無痛分娩を行った女性は除外されています。

**介入群の女性**(48名)には、妊娠中に冊子とビデオでバランスボールエクササイズの説明を行い、少なくとも20分×3回/週を6～8週間行うことが勧められました。また出産時にもバランスボールの使用を勧められました。

**対照群の女性**(39名)には、バランスボールエクササイズの説明は行われませんでした。

妊娠中にバランスボールエクササイズを行った場合、エクササイズを行わなかった場合と比較して、次の内容に関して効果がありました。

### 効果があったこと

- ・ 出産時の痛みをより軽く感じた。
- ・ 自己効力感（「お産が乗り越えられそう」という気持ち）が向上した。
- ・ 分娩第Ⅰ期（陣痛開始から子宮口全開まで）の所要時間が短かった。
- ・ 出産時のパートナーのサポートに対する満足度が高かった。

### 注目すべき結果！

注目したい結果は、バランスボールエクササイズを行なった場合、自己効力感が向上し、出産時の痛みをより軽く感じたことです。また、自己効力感の向上が、痛みの軽減に影響していることも明らかとなりました。

## 自己効力感について

ある行動に対して、「自分ならできる！」という気持ちをいいます。自分が「できそう」であれば行動しますが、「できないかもしれない」と思えばなかなか行動には移せないというように、自己効力感はその人の行動に影響を与えます。

## バランスボールエクササイズについて

### ①座って行うエクササイズ

ボールに座り、骨盤を固定させます。その後前後左右に動かし、元の姿勢に戻します。



### ②立って行うエクササイズ

ボールの前に立ち、壁につけたボールに寄りかかりながら、体を上下に動かします。

