

背中のおイルマッサージには産後の女性をリラックスさせる

効果があるのか？！

産後の女性は心身の変化が著しく、特に、分娩後の疲労が強い時期には、興奮して話し続け、寝付けない“ハイ状態”に陥ったり、産後2～3日に涙もろくなるなど、産後の女性の自律神経活動は不安定な状態に陥っていると言われていています。そういう理由から、産後の女性が今後の育児をスムーズに行っていくためには、産後早期に心身の緊張を解きほぐしリラックス出来るようなケアを受けることが重要だと考えています。

この研究では、産後の女性へのケア方法を提案するため、からだの変調を整える効果があるとされているマッサージを産後1日目の女性に行い、その効果を検証しました。産後1日目の初産婦と経産婦をそれぞれ、20分間の背部マッサージを受けるグループと座っているグループに分け、20分間の心拍数、血圧、リラックスと緊張状態の変化とマッサージ前後と翌日朝のリラックス感を比較しました。

その結果、初産婦では、マッサージしたグループとしなかったグループで心拍数と血圧に差がありましたが、リラックス・緊張状態には差がありませんでした。経産婦では、マッサージしたグループの方がリラックス状態は高かったという結果となりました。この実験から初産婦、経産婦ともに、マッサージ後のリラックス感が高くなっていたことがわかりました。

この研究から、産後1日目の背部マッサージは、身体的、心理的な効果が期待できるのではないかと考えられます。

産後の女性は、分娩による疲労が強く急激な環境や自身の身体の変化に慣れるだけで一苦労ですが、まずはその方のニーズに合わせたケアが必要であり、十分に緊張状態を解きほぐして子育てに向き合って欲しいと思います。さらには、長い子育て期間に突入する女性には、入院中だけにとどまらず継続したリラクゼーションケアが必要であると考えています。