



独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

妊娠中・出産後の 母体の身体トラブル実態調査



令和4年度 独立行政法人 福祉医療機構 社会福祉振興助成事業
#1万人ママの声を聞かせて

NPO法人ReMind代表理事
理学療法士 河合麻美

妊娠出産時、女性の身体には大きな変化が起こる

胎児の成長

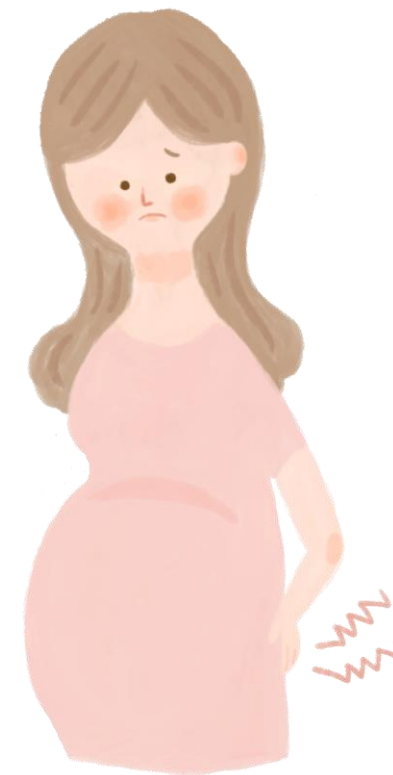
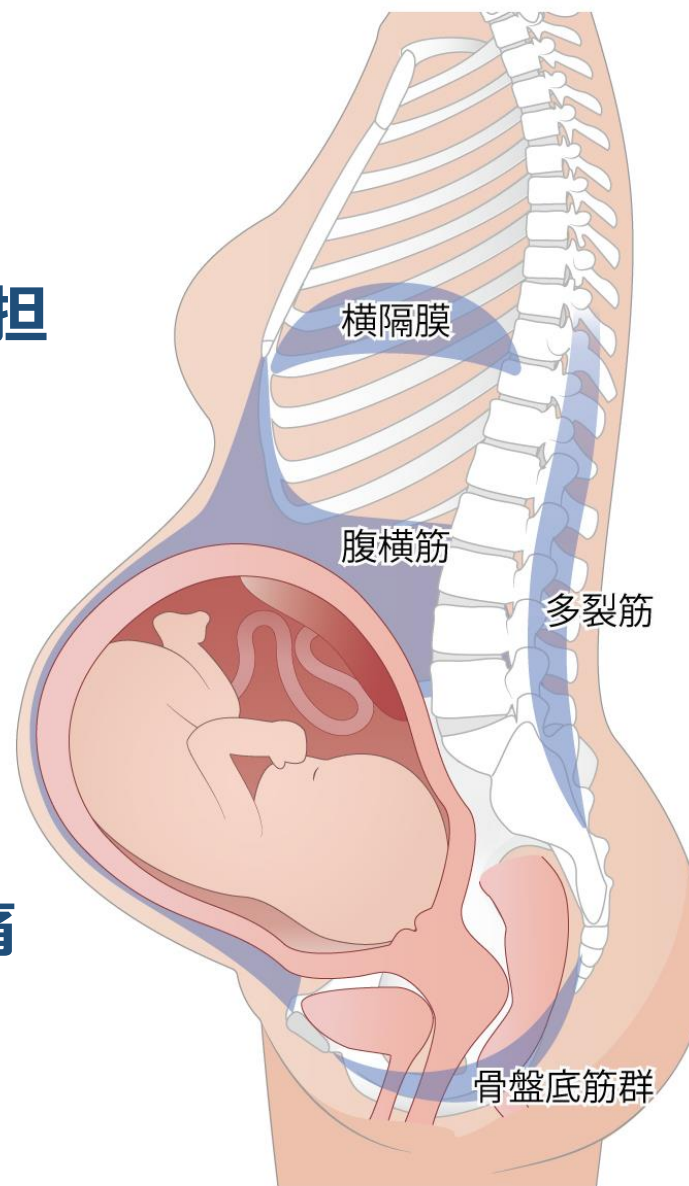
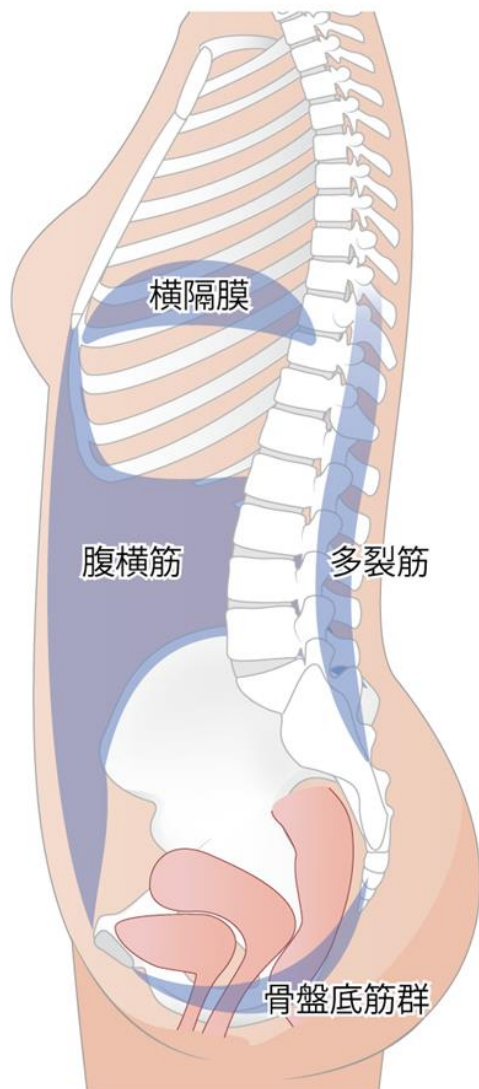
横隔膜挙上 → 肺・心臓への負担

脊椎圧迫 → 腰痛

臓器圧迫 → 尿もれ・臓器脱

仙腸関節ゆるみ → 骨盤痛

下肢への負担 → 股・膝関節痛



妊娠中出産後の母体の身体トラブル実態調査

1万人ママの声を聞かせて

今年、日本の出生数は過去最低となり少子化の一途を辿る一方、労働人口減少により女性が活躍する社会の実現が急務となっている。妊娠出産を通して女性の身体は大きく変化し、出産前後で身体トラブルを抱えながら生活をしている方も少なくない。妊娠出産を通して女性が当たり前に働き続けられる環境にするためには母体の身体トラブルに対するケアが必要と考えられる。今回我々は出産経験者の声を聞き、身体トラブルの実状と育児・家事・職場復帰・2人目妊娠・精神的状況への影響について実態調査を行った。

目 的：妊娠中出産後の母体身体トラブルの実態と
諸課題への影響について調査

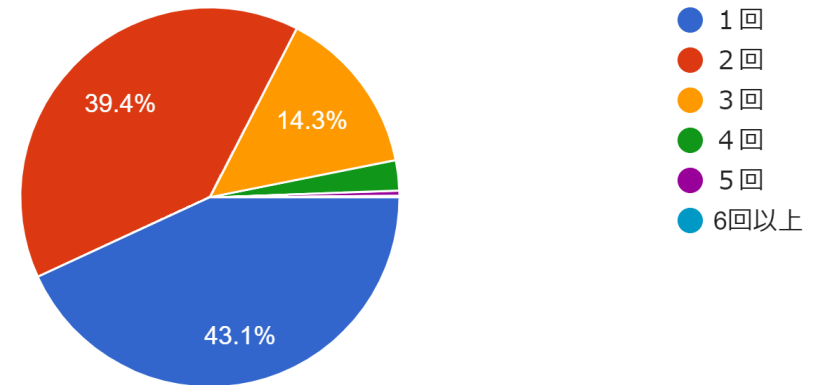
方 法：WEBアンケート

対 象：出産経験がある方

アンケート実施期間：2022年4月30日～5月31日

回答数：6,505名（出産回数 11,570回）

出産回数内訳



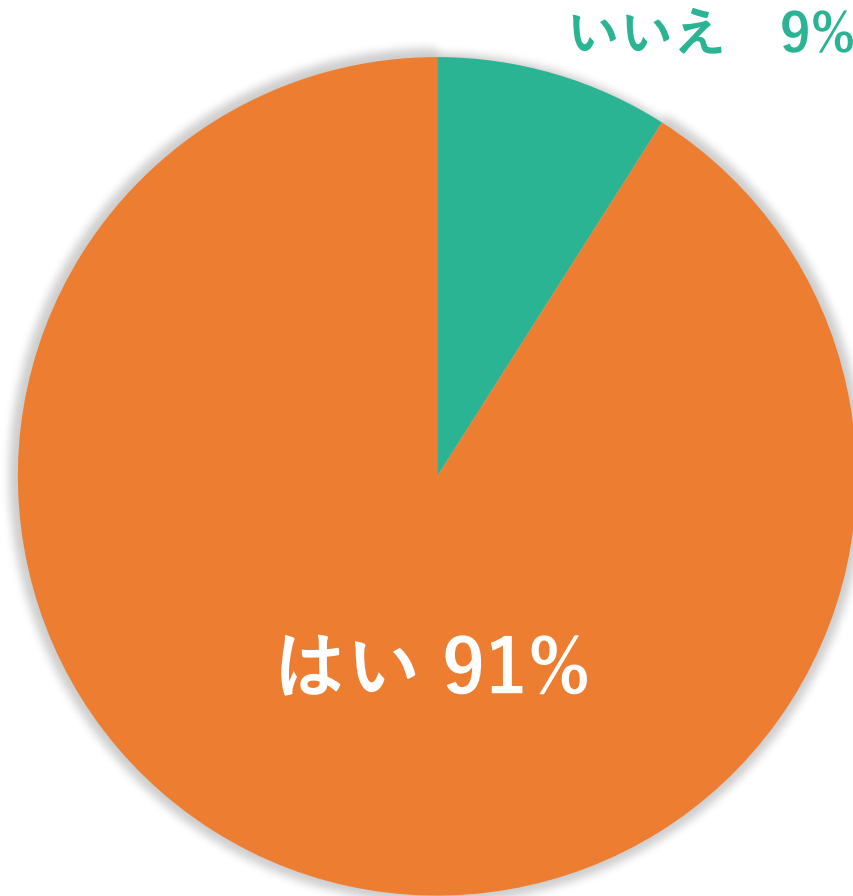
主催：一般財団法人 日本女性財団（代表 対馬ルリ子）

協力：NPO法人ReMind（代表 河合麻美）

産後リハビリテーション研究会・リハビリママ＆パパの会・WiTHs

妊娠中または産後に自身が腰痛や尿もれなどの身体症状 （自覚した症状すべて）がありましたか？

n=6505

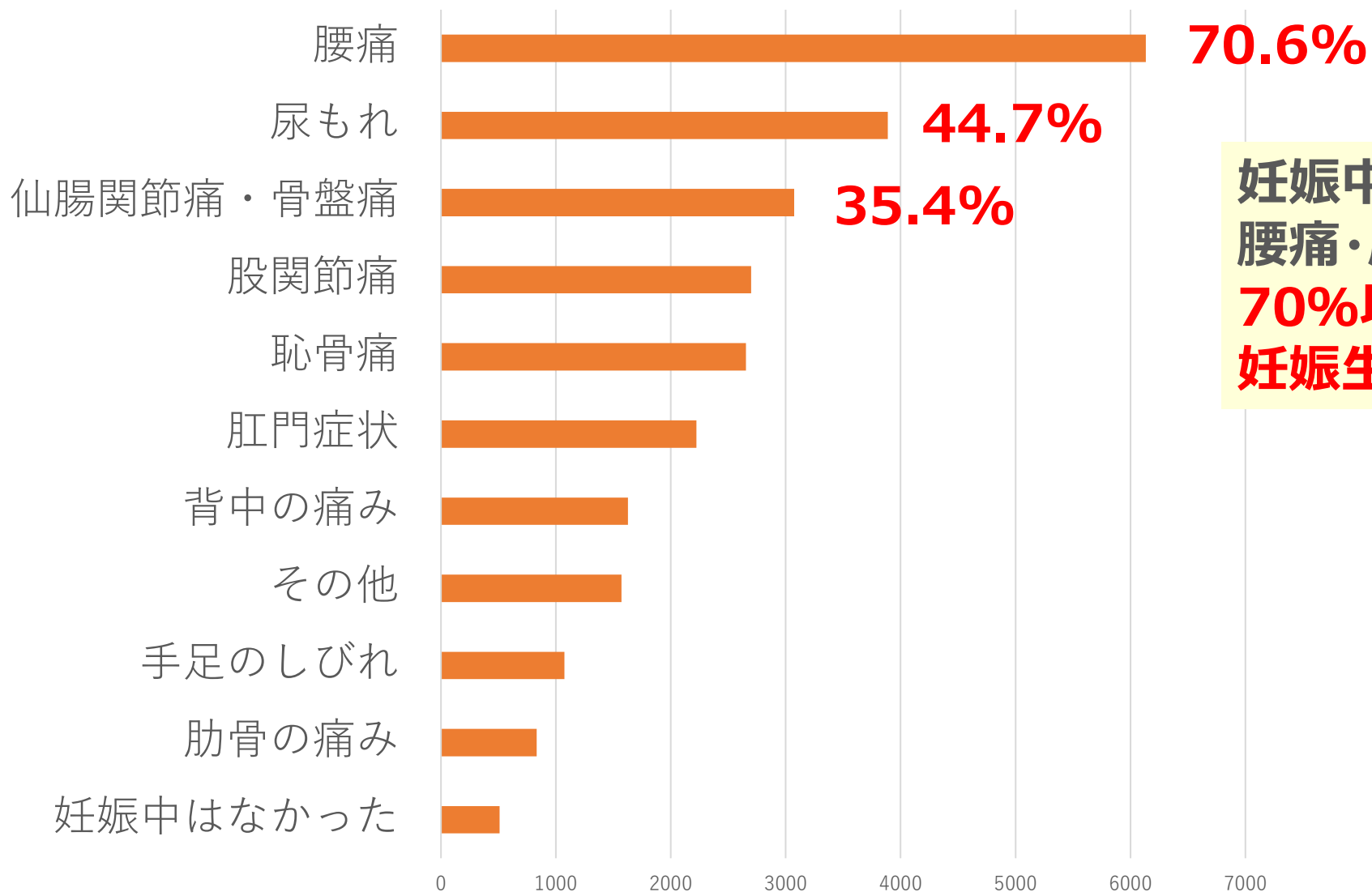


妊娠中産後の女性の**91%**に
腰痛や尿もれ等の身体的トラブル
があった

2022 妊娠中出産後の母体の身体トラブル実態調査
#1万人ママの声を聞かせて

妊娠中に現れた身体的症状は？

複数回答可 n=8680

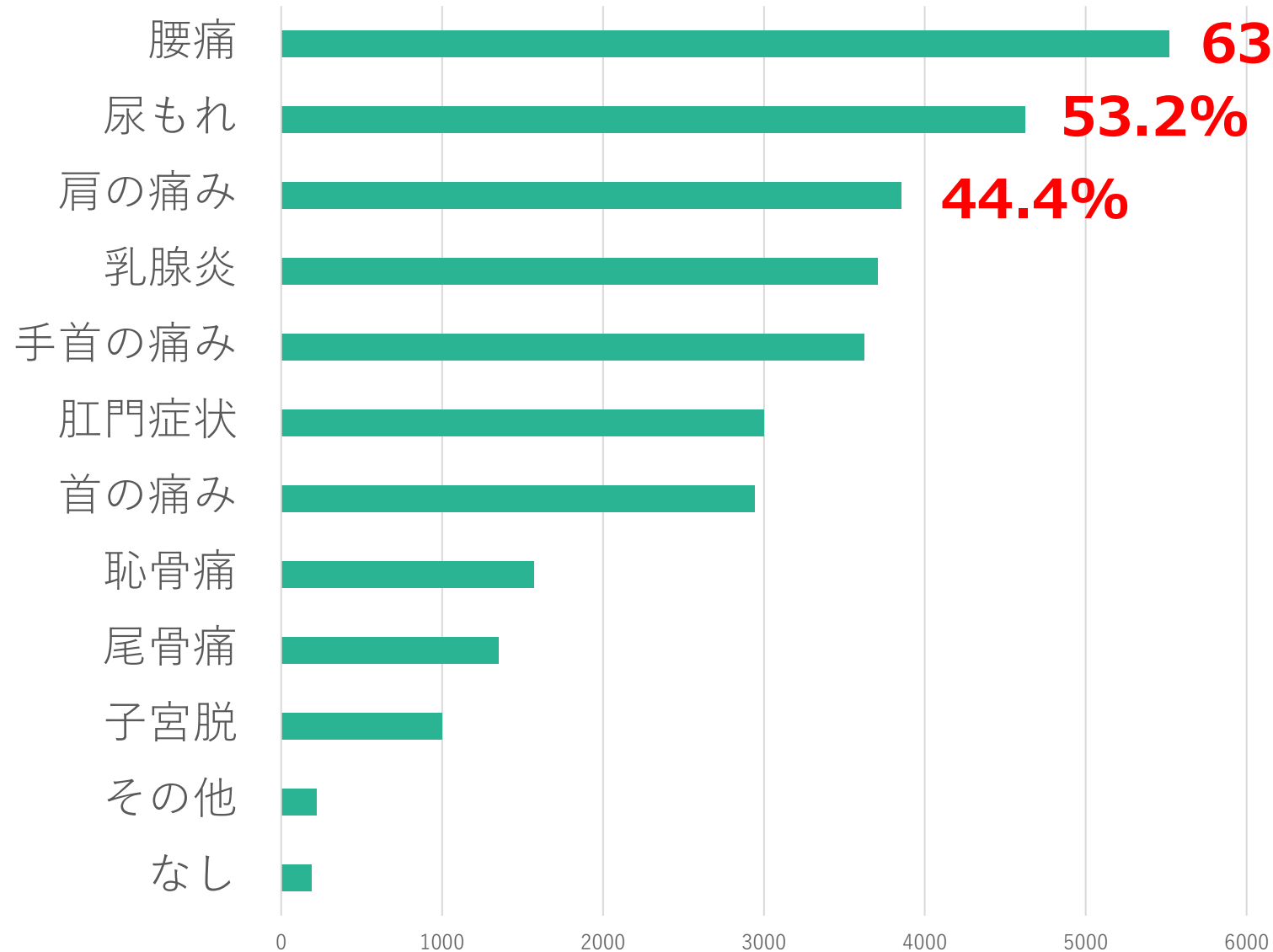


妊娠中に現れた身体症状は
腰痛・尿もれ・骨盤痛の順に多く
70%以上の方が腰痛を抱えながら
妊娠生活をしていた

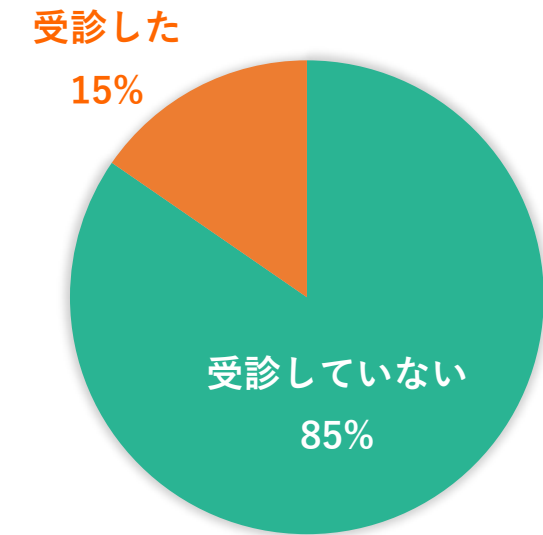


出産後に現れた身体的症状は？

複数回答可 n=8680

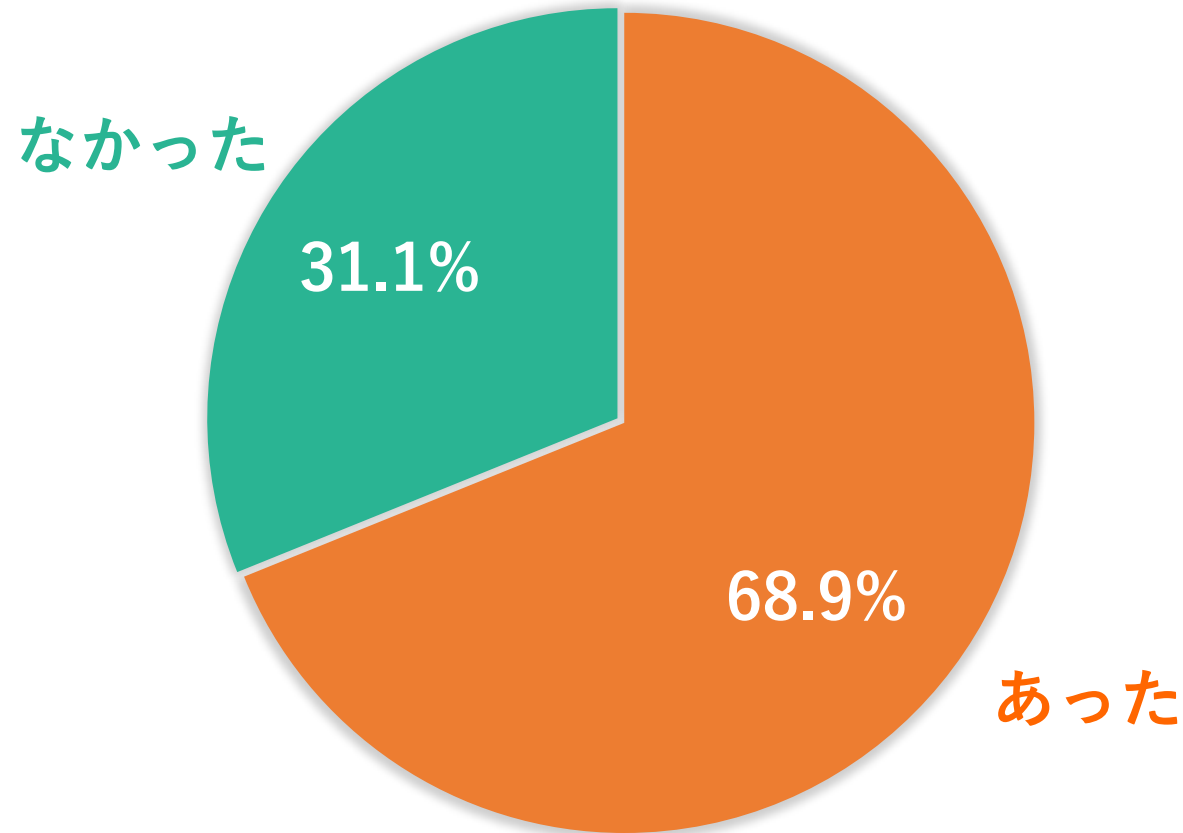


出産後に現れた身体症状は
**腰痛・尿もれ・肩の痛み・乳腺炎・
手首の痛みの順に多く、受診したと
回答したのは15%であった。**



身体トラブルは育児・家事・復職・2人目妊娠に影響があったか？

n=8680

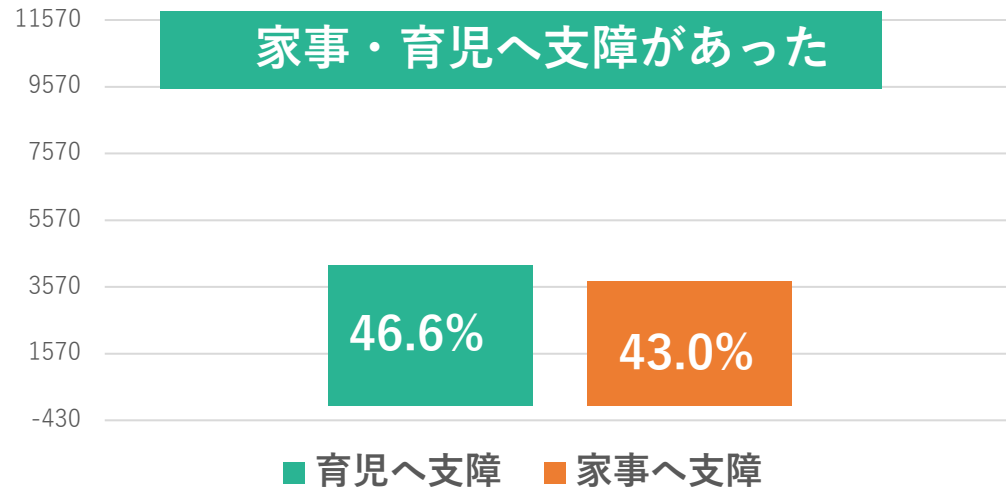


身体トラブルがあった方の
約7割が育児・家事・復職・
2人目の妊娠に何らかの影響
があったと回答した

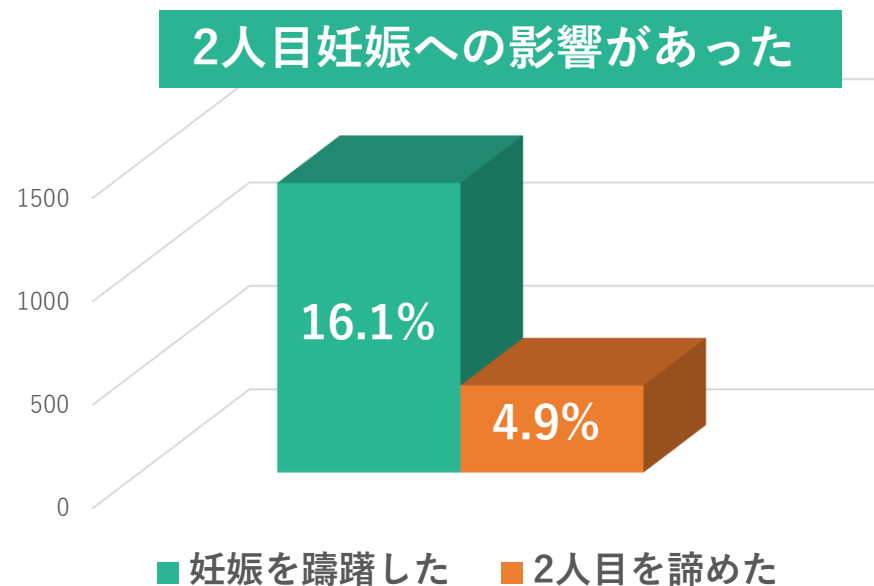
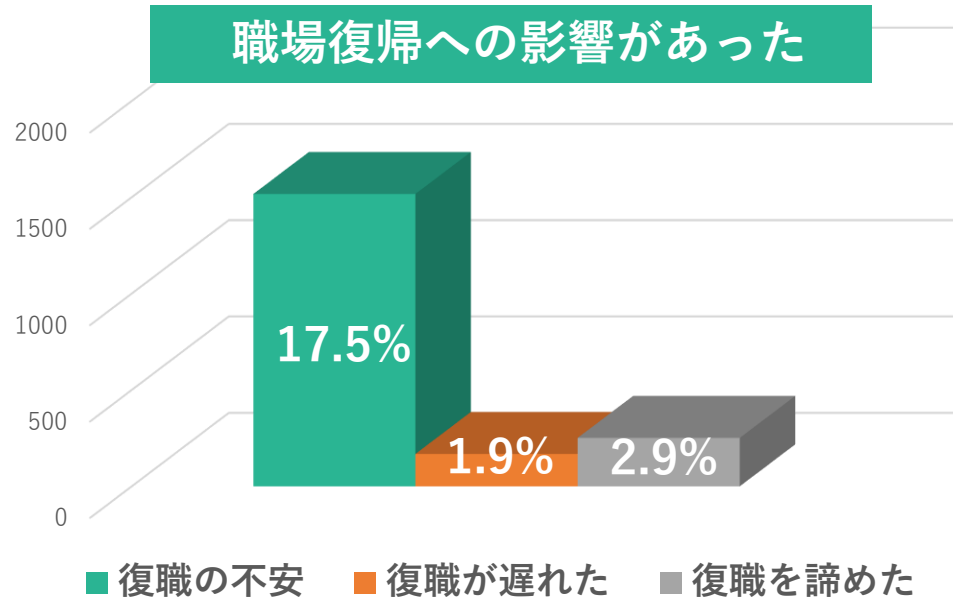


身体トラブルが育児・家事・復職・妊娠に与えた影響

n=8680

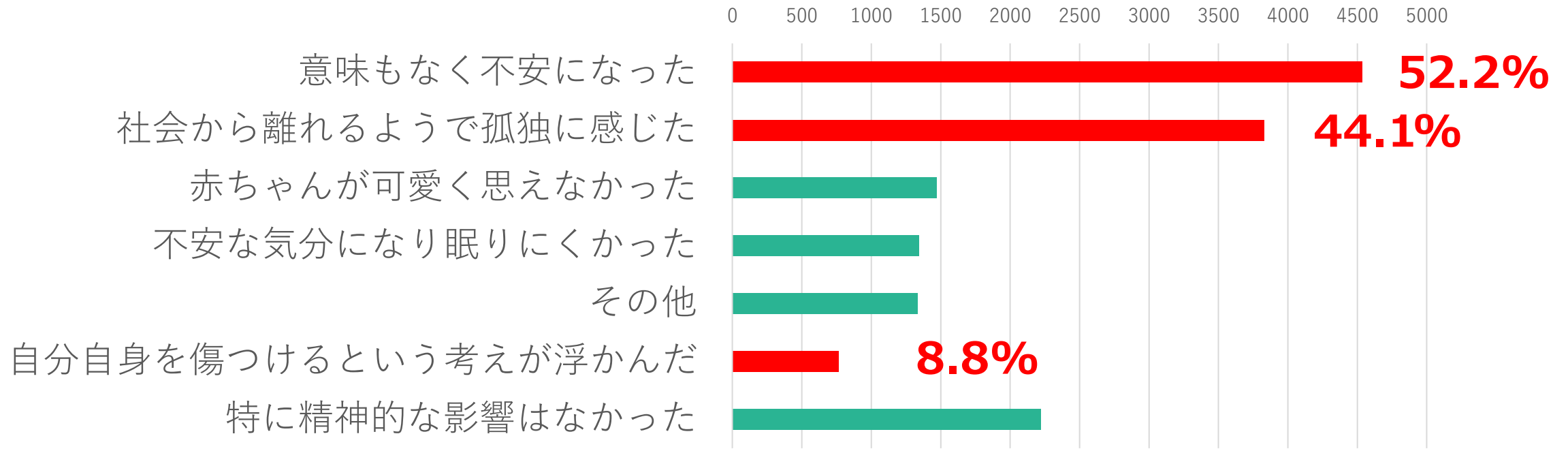


身体トラブルがあった方の**4割が家事・育児へ影響があった**と回答した
職場復帰へ不安は**17.5%**、妊娠躊躇は**16.1%**にあり、**復職や次の妊娠を諦めた方もいた**



身体トラブルがあった方の精神的状況

n=8680

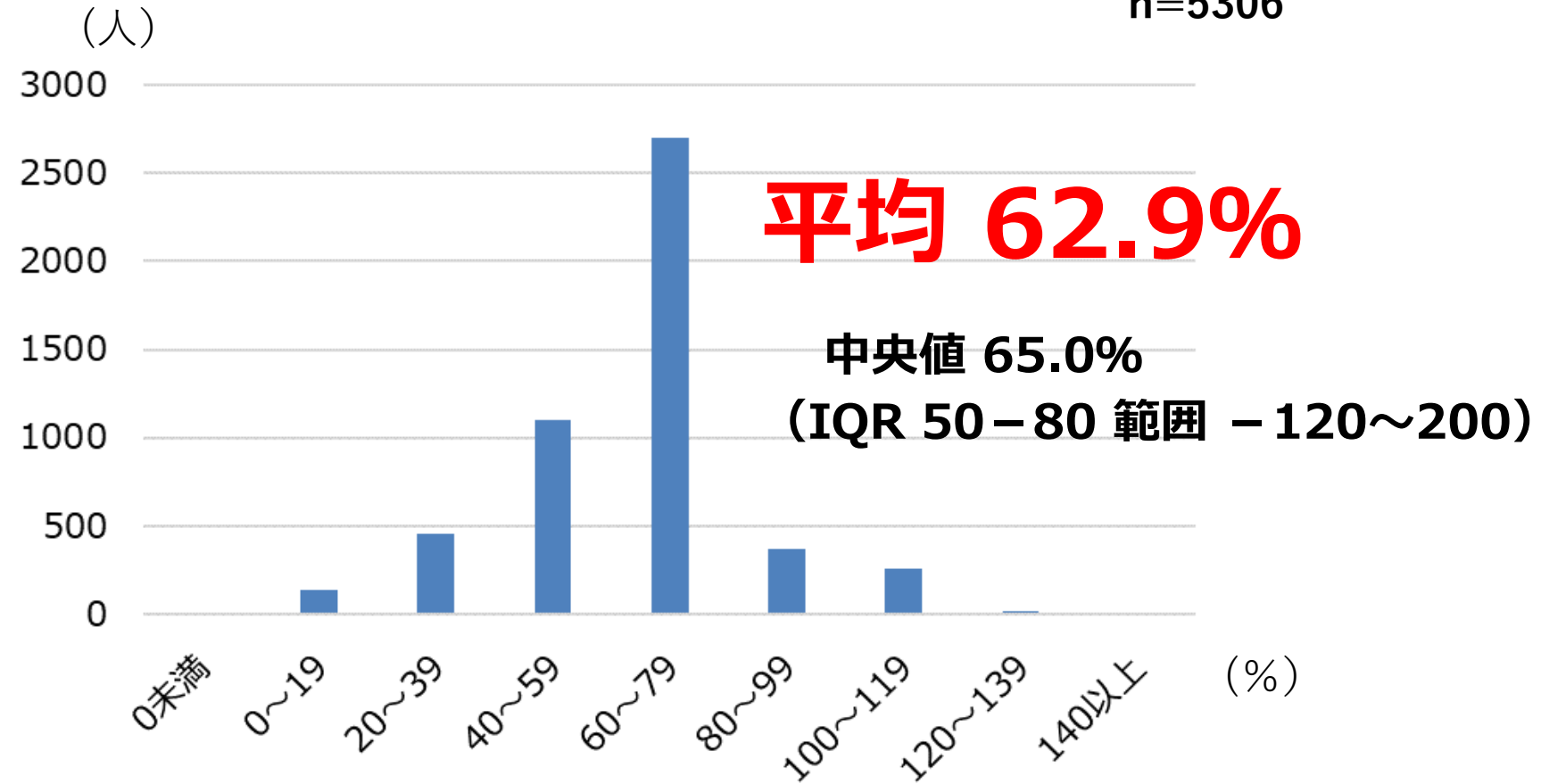


妊娠中産後の身体トラブルがあった方の**5割が不安を、4割が孤独を感じた**
「自分自身を傷つけるという考えが浮かんた」自傷念慮も約1割いた

出産前後の自分の仕事のパフォーマンスは？

n=5306

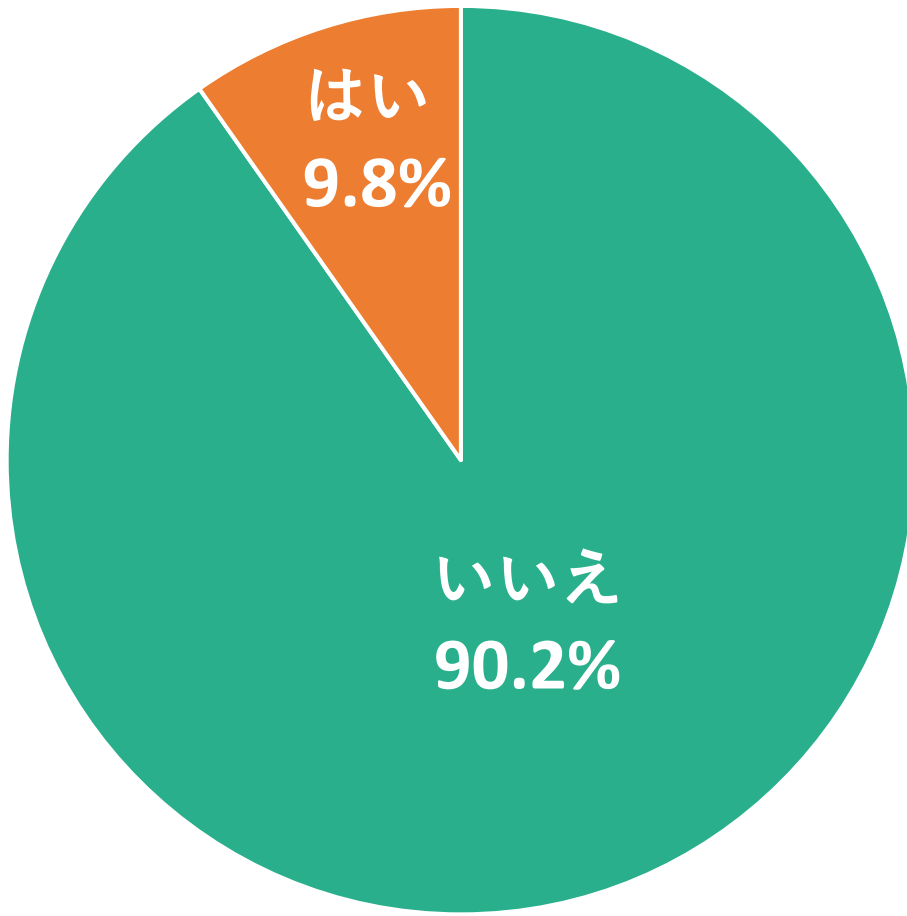
妊娠前の働いている状態
(自分の仕事のパフォーマンス)
を100%として、復職直後の
仕事のパフォーマンスは
何%だったと思いますか？



妊娠前のパフォーマンスと比較すると**産後職場復帰時は62.9%へパフォーマンスが低下している**と感じていた。これによる経済損失も大きいものと示唆される

産後ケア事業は充実していると思いますか？

n=5870



1. 身体症状のケアが充実している産後ケア施設を増やしてほしい。 **75.7%**
2. 産後健診時（2週間健診や1カ月健診）に母親の身体についての確認やケアをしてほしい。 **64.0%**
3. 医療機関や行政機関から、セルフケアについて正しい情報を教えてほしい。 **60.9%**

妊娠中産後の女性の声 I

身体トラブル

産後股関節が痛くて長く歩けず、上の子の散歩に行けない。自分の体のことを相談出来る場がない

出産時に尾骨を痛め、座るのも辛かったがレントゲン上問題ないため何も対処できず。産後6年経つが10分以上座るのは痛みが伴う

産後座ることも立つことも、赤ちゃんの抱っこもできず本当に辛かった

切迫早流産で入院し、体力が落ちて辛かった

尿もれが怖くて外出出来ない

妊娠中出産後の環境

「お産は病気じゃない」トラブルはあるのが当たり前、我慢するしかない。産んだら治ると医療施設から言われてきたため助けを求めにくかった

保険がきかず自費で治療するしかないので、受診したくても我慢するしかなかった

初めての妊娠がコロナ禍で妊婦向け講習も中止になり不安だった

パートナーの理解不足
誰か男親を育ててください

子供が歓迎されない国で産み育てることへの不安感しかない

仕事への影響

妊娠中産後の女性の声 II

精神的な影響

眠れない時もよくあり生活リズムが崩れた。社会復帰したくても産休だけでは身体的に復帰できる環境が整わず復職を諦めたことが精神的に辛かった

現役看護師。恥骨痛・尾骨痛・腰痛が辛く、患者さんの体位交換や車いす移乗では神経痛で力が入りにくかった。復職すると搾乳時間が十分に取れず、乳腺の痛みも辛かった

妊娠中は仕事の配慮をしてもらえるが出産後はどんなに大変でも**100%**のパフォーマンスを求められてしまう

出産後にぎっくり腰、蕁麻疹、難聴など、生活に支障をきたす症状が多くでた。身体的な辛さが影響し、精神的にも参ってしまい、自殺未遂の行動を取ったこともある

帝王切開翌日から赤ちゃんの世話が始まりお腹の痛みや身体の負荷があり過ぎて、可愛いと思えず苦しかった

産後ケアは子供の事がほとんどで母体ケアは触れられない「お母さんは無理せずがんばって」と言われるが無理せざるを得ない状況・ケアもわからず、とても辛かった

精神的にも身体的にもボロボロで育児をしないといけなかった産後**1**年程記憶がない

産前産後を通じた「女性・母体」の現状と提言

妊娠出産は命がけ

出産時の母体へのダメージは
交通事故に匹敵

母体の身体ケアは後回しに

たとえ身体が辛くても
赤ちゃんは待ってくれない

母親が辛さを言えず我慢

妊娠出産時の身体トラブルは
個人差大

高齢者の尿もれは産後から

妊娠出産時の身体トラブルは
生涯のQOLに影響



社会の認識

「お産は病気ではない」



制度の壁「受診したくてもかかれない」

妊娠出産時の身体トラブルは**保険適応外**

そもそもこの認識の変革を！妊娠出産は母子の生命すら脅かす大きなアクシデント

「お産は病気ではない」という現状の認識を大転換し
女性が妊娠・出産・育児・就労等への意欲を持てる制度・仕組みの構築が早急に必要

出産前後の女性の心身ケア充実に向けて

現在、母子手帳には母体の身体
トラブルのチェック項目が無い。

出産後・退院時の診察のときに記入してもらいましょう。

***** 出産後の母体の経過 *****

産後 日数	子宮 復古	悪露	乳房の 状態	血圧	尿蛋白	尿糖	体重	備考
2	良否	正否	良好	113 71	-++	-++	kg	
4	良否	正否	良好	115 71	○++	○++	72.0kg	
7	良否	正否	良好	135 86	-++	-++		
29	良否	正否	+	116 74	++	+		赤林
	良否	正否			-++	-++		

***** 母親自身の記録 *****

●赤ちゃんに初めてお乳を飲ませたのは生後（ ）時間目です。

●そのとき、与えたお乳は（ 母乳・人工乳 ）です。

●気分が沈んだり涙もろくなったり、何もやる気になれないといったことがありますか。——— いいえ はい 何ともいえない

●産後、気がついたこと、変わったことがあれば医師、助産師などに相談しましょう。

入浴	産後	日（月日）	家事開始	産後	日（月日）
家事以外の 労働開始	産後	日（月日）	月経再開	年	月 日
家族計画 指導	なし・あり（医師・受胎調節実地指導員・助産師）	年	月	日	