

<演題名>

妊娠後期の休息時における横向き寝の姿勢について
—上側になる下肢の高さに関する予備調査—

阿部晃子 ・ 齊藤哲
ピジョン株式会社 中央研究所

<抄録内容>

【目的】

妊娠後期のあお向け寝は、仰臥位低血圧症等を発症させるリスクがあることから、横向き寝が推奨されている。しかし、横向き寝の際、上側になる下肢が腹部への圧迫感をもたらし、寝返りがしづらい妊婦はそれを解消することが容易ではない。今回、横向き寝の際の上側になる下肢の位置を検討し、心地良いと感じる高さについて予備調査を行った。

【方法】

研究主旨を文書と口頭で説明し、同意が得られた妊娠後期（平均 34.3 ± 1.5 週）の妊婦 4 名を対象とした。妊婦は、マットレス上で休息時における横向き寝の姿勢になった。床面に接した上側の下肢の床側に高さ 4.5cm の低反発クッションを妊婦が心地良いと感じる枚数まで挿し込み、高さを算出した。

【結果と考察】

妊婦の身長は平均 $157 \pm 4.2\text{cm}$ 、体重は平均 $58.4 \pm 5.8\text{kg}$ と腹囲は平均 $97.6 \pm 3.3\text{cm}$ であった。妊娠前の休息時の姿勢は 4 名中 3 名があお向け寝であったが、妊娠後は 4 名中 3 名が横向き寝だった。

心地良いと感じる上側の下肢の高さは、4 名中 3 名が 13.5cm、1 名が 9cm であった。13.5cm の高さだった妊婦の身長は 157~161cm、9cm の高さだった妊婦の身長は 151cm だったことより、身長で心地良いと感じる下肢の高さが異なる可能性がある。上側の下肢が適度な高さであることは、休息時に腹部への圧迫感をやわらげ、横向き寝の心地良さにつながることを示唆された。