乳児期の子を有する母親の腰痛と育児に関する調査

木村文佳¹⁾ *、川口徹¹⁾

1) 青森県立保健大学大学院

Key Words ① 乳児期 ② 母親 ③ 腰痛

I. はじめに

妊娠・育児は腰痛発症の契機になり得る¹⁾。妊娠中に生じた腰痛は次第に軽減していくが、妊娠中に腰痛を自覚した者の約3割で産後においても腰痛が残存すると報告されている。乳児期の子を持つ母親が腰痛を有した場合、日常生活のみならず育児も困難になると推測する。乳児期の子を持つ母親の腰痛と関連する要因を検討し、その結果を腰痛予防策に活かすことは母子の健康を維持するための重要な取り組みの1つと考える。

先行研究の中で、産後も腰痛が継続する要因として、母親の年齢、体格ならびに腰痛歴などが挙げられている²⁾。この他に、抱っこや授乳に拠る身体負担が腰痛と関連することが推定されるが、1日の抱っこの時間や抱き方、児を抱き上げる回数や抱き上げる時の児の位置などが産後の腰痛有訴と関連するのにかについて量的に研究した研究は見当たらない。そこで、乳児を育てる母親を対象として腰痛と育児に関する調査を実施し、産後の腰痛に関わる要因について検討することを目的に本研究を着想した。

II. 目的

本研究の目的は、抱っこや抱き上げ等の育児に係る物理的要因が母親の腰痛に関連するかを明らかにすることである。

III. 研究方法

2023年11月に乳児を養育している産後3ヵ月～1年未満の母親を対象としてWeb調査を実施した。Web調査は株式会社クロスマーケティングに依頼し、280名からの回答が得られた時点で調査を終了した。なお、本調査は所属機関の研究倫理審査委員会の承認を受けて実施した(承認番号23025)。

調査内容は、腰痛に関すること、基本情報、父親の育児実施度、育児に関することなどであり(表1)、本調査において腰痛とは最下位肋骨下端から殿裂までに生じた痛みで、ここ1週間の間で腰痛を有している場合を腰痛あり(腰痛群)、ない場合を腰痛なし(非腰痛群)と定義した。データ解析にはEasy R (<https://www.jichi.ac.jp/saitama-sct/SaitamaHP.files/download.html>)を用い、腰痛の有無別に群間比較を行った。この際、名義尺度に関しては χ^2 検定またはFisherの正確確率検定を、間隔尺度または順序尺度に関してはMann-WhitneyのU検定を用いた。加えて腰痛の有無を目的変数、母親の年齢と体重、日本語版WHO-5精神的健康状態表(WHO-5)の総

*連絡先：〒030-8505 青森市浜館間瀬58-1 E-mail: f_kimura@ms.auhw.ac.jp

点、抱き方、抱き上げるときの児の位置、妊娠前の腰痛歴、妊娠時の腰痛歴、腰痛指導の有無を説明変数として二項ロジスティック回帰分析を行った。

表1. 調査項目

腰痛に関すること
腰痛の有無、腰痛強度(Numerical Rating Scale)、対処方法(病院受診 Y/N、ストレッチの実施 Y/N、筋力トレーニングの実施 Y/N、骨盤ベルト装着 Y/N)
基本情報
母親の年齢、母親の体重、母親の身長、母親のBMI、母親のWHO-5、居住地、ここ1週間の身体症状 Y/N(肩こり、腱鞘炎、尿漏れ、抜け毛、疲労感、体型変化、骨盤帯痛、その他)、産後の身体症状の有無、就業状況、児の月齢、体重、子供の数、年子の有無、分娩方法
父親の育児実施度
父親との同居状況、父親の育児休業取得状況、父親が育児を担当する頻度
育児に関すること
出産直後の安静度、産褥期の安静度、母親の寝具、子供の寝具、社会サービス(産後ケア事業、産後ドゥーラ、ベビーシッター)の利用歴、1日の抱っこ時間、抱っこ時の子守帯使用 Y/N、正面抱きY/N、片側抱き Y/N、横抱き Y/N、抱き上げるときの児の位置、一日の中で抱き上げた回数

Y/N=Yes (ある)/NO (ない) の略

IV. 結果

280名の回答の中から回答に欠損のあったものなどを除き、最終的に262名分の回答(95%)が解析対象となった。このうち、腰痛群は122名(46.5%)、非腰痛群は140名(53.5%)であった。群間比較では、腰痛群は非腰痛群に比べ、母親の年齢や体重、児を片側に寄せて抱く片側抱きの実施割合が有意に高い値を示した。非腰痛群では腰痛群に比べWHO-5のスコアならびに産褥期の安静度が有意に高く、ベッドなどの高い位置から児を抱き上げる頻度が有意に多かった。二項ロジスティック解析の結果、腰痛の発生には妊娠前に腰痛歴があること(オッズ比 2.6 95%信頼区間 1.4-4.9)や妊娠中に腰痛歴があること(オッズ比 2.1 95%信頼区間 1.2-3.8)が関連していた。

V. 考察

乳児を養育する母親の腰痛有訴率は高かった。乳児の抱き方や児の抱き上げ方を指導することが腰痛予防に有効と考えられた。また、妊娠前や妊娠中の腰痛歴と産後の腰痛有訴の関連が認められたことから、女性に対して広く腰痛予防の知識を広め、妊娠中から適切なケアを実施することが産後の腰痛有訴の軽減につながると考えられた。

VI. 文献

- 1) Damian Hoy et al.: A systematic review of the global prevalence of low back pain. *Arthritis Rheum*,64(6), 2028-2037,2012. doi: 10.1002/art.34347
- 2) M Wiezer et al.: Risk factors for pelvic girdle pain postpartum and pregnancy related low back pain postpartum; a systematic review and meta-analysis. *Musculoskelet Sci Pract*, Aug, 48, 2020. doi: 10.1016/j.msksp.2020.102154

VII. 発表 (誌上発表、学会発表)

令和6年度に東北理学療法学会などで発表予定である。