



The prevalence of the primary neck and shoulder pain, and its related factors in Japanese postpartum women.

Koyasu, Keiko

(Degree)

博士 (保健学)

(Date of Degree)

2014-03-25

(Date of Publication)

2015-03-01

(Resource Type)

doctoral thesis

(Report Number)

甲第6185号

(URL)

<https://hdl.handle.net/20.500.14094/D1006185>

※ 当コンテンツは神戸大学の学術成果です。無断複製・不正使用等を禁じます。著作権法で認められている範囲内で、適切にご利用ください。



(様式3)

論文内容の要旨

専攻領域 国際保健学領域

専攻分野 国際保健協力活動分野

氏名 子安 恵子

論文題目 (外国語の場合は、その和訳を()を付して併記すること。)

The prevalence of the primary neck and shoulder pain,
and its related factors in Japanese postpartum women.

(日本人褥婦の本態性肩こりの有訴率と関連要因)

論文内容の要旨 (1,000字~2,000字でまとめること。)

目的:日本人女性の有訴率で最も多いのは肩こりである。その割合は男性の2倍多く、年齢とともに増加する。肩こりの要因は、喫煙や肥満、性別、年齢、労働条件、抑うつや不安などの心理的苦痛との関連が報告されている。肩こりは痛みや不快症状を伴い生活の質(QOL)を低下させる。

産後の女性(以下褥婦とする)は、昼夜を問わず育児を行い、身体的心理的ストレス状態にある。このような状態は、肩こりの発症や重症化に影響する可能性がある。しかし褥婦における肩こりについて調査した研究はない。そこで、日本人褥婦の肩こり発症率、部位、肩こりの重症化とQOLへの影響、そして肩こりに関連する要因を明らかにするために本研究を実施した。

方法:対象は産後1か月の褥婦、正常産、整形疾患の既往がない、新生児に異常がないことを基準とした。1か月健診を受けた褥婦に自記式質問紙調査を実施した。質問紙の内容は、属性(年齢、月経前緊張症(PMS)の既往、冷え症、産科歴、分娩方法、妊娠中・産後貧血の有無など)、授乳に関すること(方法、1回授乳時間、1日授乳回数など)、肩こりに関すること(現在の肩こり有無、発症時期、産後の変化、肩こりの部位、肩こりによる日常生活への支障度(0~10点)、肩こりが強くなる日常生活動作など)とした。褥婦の心理状態の評価は、日本版POMS短縮版(Profile of Mood States-Brief)を用いた。

結果:褥婦308名(有効回答率83.7%)。産後1か月の肩こり有訴率は73.1%であった。肩こりを産後初めて発症した割合は24.9%、肩こりの産後変化では、増悪44.5%、変化なし40.0%、軽減15.5%であった。肩こりのある部位は僧帽筋上部に集中し、一番強い部位は左後頭部であった。肩こりが強くなる日常生活動作は授乳69.3%、抱っこ60.4%(複数回答)であり、産後特有の動作が影響していた。

産後肩こりの有無には、PMSの既往、妊娠中の貧血、1回授乳時間、そしてPOMSの疲労得点が関連していた。また、肩こりの産後変化では、産後増悪が変化なし/軽減に比べ、1日授乳時間、POMSの抑うつ、怒り-敵意、疲労、混乱得点が有意に高く、関連が認められた。

肩こりによる日常生活への支障度の得点は、平均4.6±2.3点であった。支障度は、産後肩こり増悪が変化なし/軽減に比べ有意に高かった。また、PMS既往、冷え症の有無に比べ、有意に高かった。

考察:産後1か月の肩こり有訴率は、スウェーデン人褥婦29.4%と比較して非常に高率であった。肩こりの部位は僧帽筋上部に集中しており、授乳時の前屈姿勢による伸展、緊張が影響したものと考える。肩こりの最も強い部位は褥婦の左側であり、これは、褥婦が乳児の頭を褥婦の利き手と反対側(左側)の腕におき抱っこ授乳を行うことが多いため、左側への負荷が増したからだと考える。産後の肩こり有無や産後の変化とPOMS得点が関連しており、心理状態は産後の肩こりにおいても重要な要因であることが確認された。産後は、不安や抑うつが産後以外の時期に比べより高まるため、肩こり発症や重症化に影響したと考える。

肩こりが悪化する日常生活動作では、授乳が最も多かった。ひとは、4kg以上の頭部と上肢を支えるために頸から肩甲帯周辺の筋肉にはつねに負荷が加わっている。授乳時、褥婦は首のすわらない乳児を支えるために左右不均衡、前屈姿勢で授乳を行う。このような特有の姿勢により褥婦の頸から肩甲帯周辺の筋肉への負荷はさらに増したと考える。

産後の肩こりによる支障度は、産後肩こりの増悪が変化なし/軽減に比べ有意に高かった。産後肩こりの増悪は、褥婦のQOL低下につながる事が明らかとなった。また、支障度にはPMS既往や冷え症の有無が関連しており、これらは女性ホルモンに関連した健康障害であることから、産後の急激なホルモン変動が肩こりに影響することが確認された。

結論:褥婦の肩こり有訴率は非常に高率であり、産後肩こりの悪化は褥婦のQOL低下につながっていた。産後肩こりの関連要因は、心理状態、PMS既往や妊娠中貧血、そして授乳であり、産後特有の生活、心身の状態との関連が示唆された。今後は、これらの要因がどのように肩こりの発症に影響するのか、客観的データの収集と分析を行い、肩こりの予防、改善のための支援策を検証する必要がある。

指導教員氏名:松尾博哉教授

論文審査の結果の要旨

氏名	子安 恵子		
論文題目	The prevalence of the primary neck and shoulder pain, and its related factors in Japanese postpartum women. (日本人褥婦の本態性肩こりの有訴率と関連要因) (外国語の場合は、その和訳を併記すること。)		
審査委員	区分	職名	氏名
	主査	教授	松尾 博哉
	副査	教授	藤野 英己
	副査		
	副査		
要 旨			
<p>産後の女性は、昼夜を問わず育児を行い、身体的心理的ストレス状態にある。このような産後特有の状態は、肩こりの発症や重症化に影響する可能性がある。そこで、褥婦の肩こり発症率、部位、肩こりの重症化と生活の質への影響、そして肩こりに関連する要因を明らかにするために研究を実施した。対象は、産後1か月の褥婦308名である。属性、授乳に関すること(方法、1回授乳時間、1日授乳回数)、肩こりに関すること(現在の肩こり有無、発症時期、産後の変化、日常生活への支障度)、肩こりが強くなる日常生活動作)、心理状態を日本版POMS短縮版でそれぞれ調べた。肩こり有訴率は73.1%であった。産後発症は24.9%、産後増悪は44.5%であった。肩こりは僧帽筋上部に集中し、一番強い部位は左後頸部であった。肩こりが強くなる日常生活動作は授乳69.3%、抱っこ60.4%であった。産後肩こりの有無には、授乳時間とPOMSの疲労得点に関連していた。また、産後増悪では、1日授乳時間、POMSの抑うつ、怒り-敵意、疲労、混乱得点が有意に高かった。肩こりの最も強い部位は褥婦の左側であった。</p> <p>本研究は、褥婦の肩こりについて、その発症率、部位、肩こりの重症化と生活の質への影響、そして肩こりに関連する要因を研究したものであり、産後の肩こりと心理状態が関連すること、肩こりが悪化する日常生活動作では、授乳が重要であることを示した重要な知見であり価値ある集積と認める。よって学位申請者の子安恵子は博士(保健学)の学位を得る資格があると認める。</p>			
<p>掲載論文名・著者名・掲載(予定)誌名・巻(号)、頁、発行(予定)年を記入してください。 The prevalence of the primary neck and shoulder pain, and its related factors in Japanese postpartum women. Keiko Koyasu, Mari Kinkawa, Hiroya Matsuo. Clinical and Experimental Obstetrics and Gynecology In press 2014</p>			