

# ラマーズ法への取り組み

産科分娩部 発表者 宮崎 佐紀子

池野 位子・和田 宣子・山口 文子・森 艶美  
中嶋 まさ子・赤羽 貞子・吉村 和子・岩崎 浜子  
杉浦 恵子・宮沢 京子・松本 あつ子・村田 和子  
原田 まさみ

## I はじめに

近年、自然分娩を志向する動向の中で、ラマーズ法が世界的に注目をあび、日本においても急速に広がりつつある。当科でも、スタッフが、ラマーズ法による胸式呼吸で分娩に臨み、従来の腹式呼吸より、はるかに楽であったという体験談を得た。

そこで、昨年2月よりラマーズ法を取り入れ、妊婦自身が、分娩に対する積極的な姿勢を養うことで、満足のいくお産をしてもらえるよう試みた。現在、1年数ヶ月が経過し、今までの指導等について検討してみたので、その概要を報告する。

## II 導入課程

### 1. 昭和56年12月

研修センターにて開催された、「ラマーズ法講習会」3名出席。ラマーズ法のテープを購入し、病棟内での伝達講習会施行

### 2. 昭和57年1月

ラマーズ法研究班発足。学習会数回開催。母親学級カリキュラム・呼吸法カード作成。

### 3. 昭和57年2月

東京にて開催されている「お産の学校」4名出席。再度、伝達講習会施行。

## III 実施

### 1. 母親学級での指導

- 毎週水曜日、午後2時～4時、外来待合室にて開催。
  - 4週を1サイクルとし、同一助産婦が受け持つ。
  - 母親学級のカリキュラムについては表1参照
- ①ラマーズ法の講義（16ミリ・スライド使用）
- ②ラマーズ法の実技指導（カセットテープ使用）
- 妊娠中の日常動作
  - 安産のための妊婦体操
  - 安産のための神経・筋肉のコントロール（弛緩法）
  - 安産のための呼吸法

#### <目的>

- 体力をつける。

- 筋肉の力と働きを鍛練し、自分でコントロールできる様にする。
- お産に必要な筋肉と関節を柔軟に、強くする。
- 恐怖・緊張・苦痛の悪循環をなくす
- 心身のリラックス

デモンストレーション及び実施

## 2. 入院妊婦に対する指導

- ① 母親学級参加を勧める
- ② 「お産の学校」テキスト、「ラマーズ式らくなお産」の本、カセットテープの貸し出し
- ③ 個々に指導する

## 3. 産婦に対する指導

- ① 呼吸法カード使用（図1参照）
- ② 現在の分娩経過を説明し、その人に適したベッドサイドでの指導をする。

# IV 評価

## 1. アンケート調査

### ① 母親学級受講者（図2参照）

調査期間 昭和56年2月～57年5月

妊婦体操と呼吸法は、94.9%、82.0%とほとんどの人が理解できたようであるが、リラックスについては、32.4%と、理解できた人が少ない。

また、実施状況をみると、毎日実施している人は、妊婦体操16.1%、リラックス10.8%、呼吸法9.0%となっており、理解はできているが、完全には実施されていない状況である。

### ② 褥婦（死産、帝切を除く）（表2～10参照）

調査期間 昭和57年3月～5月

ラマーズ法という言葉聞いた事がある人は、初産婦97.6%、経産婦65.2%と多く、特に初産婦では、無回答1名を除くすべてが聞いた事があり、分娩に対する何らかの知識・関心を持っている事がうかがわれる。しかし、学んだと答えた人は、初産婦58.6%、経産婦14.5%であり、練習した人になると、初産婦46.3%、経産婦13.0%とやはり減少する。

陣痛を呼吸法でうまくコントロールできましたかの問いに対し、初産婦では後半できないと答えた人が多く、経産婦では分娩時できないと答えた人が多かった。

リラックスについては、初産婦、経産婦ともに、分娩がすすむにつれ、できないと答えた人が多くみられた。

表5と表6を、初産婦につき、ラマーズ法の練習をした人としない人に分けてみたのが表7である。呼吸法により前半をコントロールできた人は、練習した人89.5%、しない人50.0%、後半では、練習した人52.6%、しない人31.8%であった。また、前半をリラックスできた人は、練習した人94.7%、しない人54.5%で、後半では、練習した人31.6%、しない人9.1%であった。分娩時は各々差はみられなかった。以上より、前半・後半については、練習の成果があがっていると判断して良いと思われる。分娩時については、練習段階で実感がなかったためか、成果はみられなかった。

呼吸法、リラックスは効果がありましたかの問に対し、とても有効であったと答えた人は、初産婦34.2%、経産婦23.1%で、ある程度有効と答えた人は、初産婦51.2%、経産婦68.1%であった。また、この方法を友人にも勧めたいと答えた人は、初産婦82.9%、経産婦68.1%であり、産婦の主観として、ラマーズ法の効果があったととらえた人が多かったように思われる。

夫の立ち会いについては、本人が希望する者、初産婦36.6%、経産婦36.2%と½程で、夫が希望する者は、初産婦9.8%、経産婦4.3%と少なかった。

## 2. 分娩介助者による評価

期間 昭和57年4月～5月

- 評価基準
- 自主的にできる……A
  - 指導するとできる…B
  - 指導しても難しい…C

(結果) A. 41人 B. 21人 C. 3人

多くの人が、指導する事により陣痛をコントロールできている。さらに、この評価をする事により、介助者自身も母親学級担当者も自己評価できるようになった。

## 3. 実施前後の分娩所要時間・出血量の比較(表11参照)

(対象) 昭和55年と57年の正常分娩をした初産婦・経産婦、各々30名

ラマーズ法による分娩では、分娩所要時間・出血量の減少があげられており、当科でもわずかながら減少した。

# V 考 察

## 1. 母親学級について

- ①受講者は分娩数の約20%である。
- ②時間数不足のため、過密カリキュラムとなっている。
- ③担当者が1人のため、実技に対するきめ細かな指導ができない。

母親学級に初産婦は全員参加させ、経産婦には極力参加を勧めているという施設もある。当科では、帰省分娩も多く、また、個人・家の都合を考慮すると、受講を強制するわけにはいかないが、外来へのポスターの掲示、検診時の呼びかけ等行い、受講者の増加を図っていきたい。

一方、受講者が10人以上になると、担当者1人ではきめ細かな実技指導ができにくく、また、指導内容が多いため、2時間では過密カリキュラムとなってしまっている。回数を1回増やす、実技の時だけでも担当者を2人にする等、改善策を検討中である。4回で理解できない妊婦に対しては、その後も引き続き受講するよう勧めていくと共に、日常生活への取り入れ方につき強調し、説明していきたいと思う。

## 2. 入院妊婦への指導について

- ①指導方法が確立されていない。
- ②検査、一般状態によりできない事がある。

入院妊婦は、種々の合併症を持ち、様々な状態にあるので、統一した指導ができず、継続的に指導・練習できない場合が多い。また、指導基準をはっきりさせるのも難かしく、その場限りに

終わってしまったことも多かった。

しかし反面、大部屋の妊婦は、2～3人一緒に練習したり、教えあったり、積極的な態度がみられた。

今後は、その月の母親学級担当者が責任を持ち、次回の担当者に申し送っていく事により、一貫した指導ができるように、また、医師とのコンタクトをとり、できるだけ指導をしていきたい。

### 3. 産婦への指導

①状況により、マンツーマンの指導ができない事がある。

②その人に適した呼吸法を選択し、指導する事が難しい。

産婦には、入院時カードにより一連の呼吸法を指導すると共に、現在の分娩経過を説明し、その状況に応じて指導した。カードを用いた事は、短時間にわかり易く説明でき、有効であったと思う。

日本看護協会の「施設における母子看護調査」において、多くの人が「1人にはしないでほしい」「必ず誰かそばにいてほしい」と答えている。出産に向かって陣痛が強まっていく時は、産婦の不安も募っていく。できるだけベッドサイドにいる事が理想ではあるが、できない場合が多々あるが、特に興奮気味になった時には、呼吸法が軌道にのるまでそばについて援助していきたい。

## VI おわりに

新たにラマーズ法を取り入れ、1年数ヶ月が過ぎ、ある程度指導の基盤を作る事ができた。今回の研究からは、その客観的な評価を得ることはできなかったが、以前に比べ、痛みのために自分を見失い、大騒ぎする産婦が少なくなってきたように思われる。

まだまだ試行錯誤の状態ではあるが、産婦・介助者ともに、安全で、満足のいくお産をめざして、これからも学習を深め、より効果的な指導ができるよう心がけていきたいと思う。

この研究にあたり、御協力下さった方々に感謝する。

#### 〔参考文献〕

- 1) 尾島信夫：精神予防性無痛分娩，新ラマーズ法図説，鳳鳴堂書店
- 2) 尾島信夫：ラマーズ法，産科と婦人科，12，1683～1691，1980
- 3) 尾島信夫他：お産の学校講座用テキスト，芳心社
- 4) 小林隆他：ラマーズ法の基礎と実際，医学書院
- 5) 日本看護協会普及開発部：日本看護協会調査研究報告，8－18，1981
- 6) 日本看護協会普及開発部調査研究係：わたしのお産，日本看護協会
- 7) ドナ&ロジャー：らくなお産，主婦の友社

表1 母親学級カリキュラム

	講 義	実 技
第1回	ラマーズ法 の 概念, 妊娠 の 生理, 日常生活上 の 摂生	妊婦体操, 安産 の ための リラックス, 呼吸法
第2回	妊娠中 の 栄養, 妊娠中 の 異常	〃
第3回	分娩 の 経過, 分娩 の 準備, 新生児 必要物品	〃
第4回	映画, 座談会, まとめ, 病棟見学	〃

図1 呼吸法指導カード

準備期  
0 ~ 3 cm

鼻ですって 2, 3  
口ではいて 2, 3  
6 ~ 12回 / 分  
ス〜ハァ〜呼吸  
3拍子 (ワルツ)  
バラの花をかぐように

呼吸の時は1点をみつめて!

進行期  
4 ~ 7 cm

口ですって 1  
口ではいて 1  
18回 / 分 軽く浅く  
ハァ〜ハァ〜呼吸  
2拍子 (マーチ)

極 期  
8 ~ 10 cm

浅く軽く 4回  
5回目強くはく

すう はく  
すって  
はいて フ〜フ〜フ〜

全深呼吸

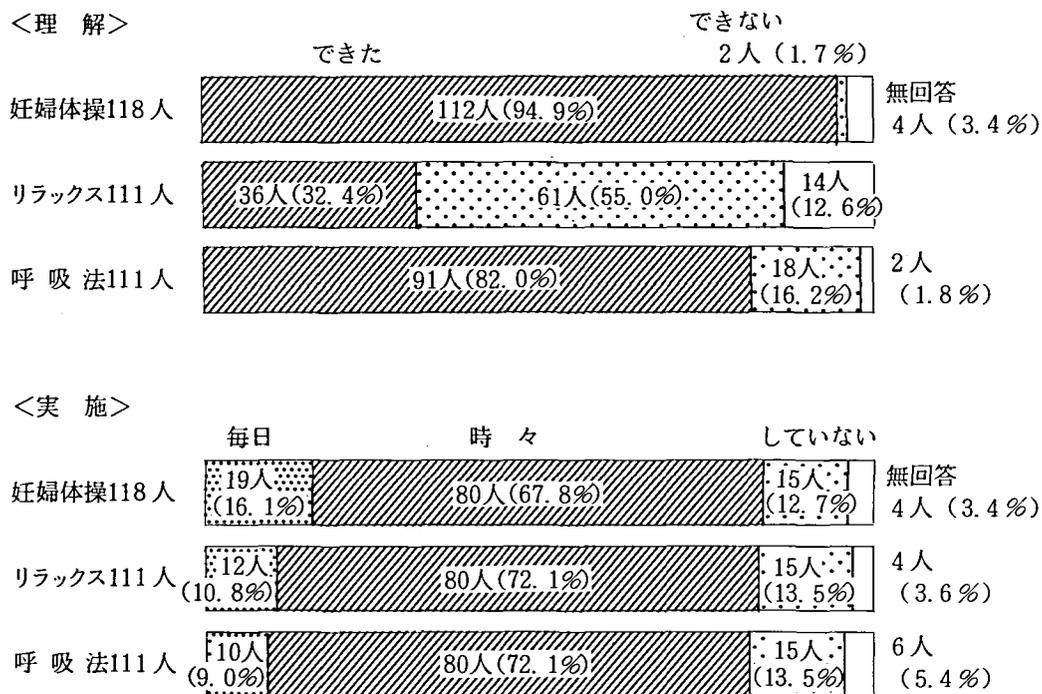
(ろうそくをふき消すように)

娩出期

2回胸式呼吸  
3回目に深呼吸→りきむ  
15秒くらい

母親学級受講者に対するアンケート結果

図2 実技の理解と実施



褥婦に対するアンケート結果 表2～10

ラマーズ法という言葉聞いたことがありますか。(表2)

回 答	初産婦	経産婦
は い	40人 (97.6%)	45人 (65.2%)
いいえ	0	24人 (34.8%)
無回答	1人 (2.4%)	0

ラマーズ法を学びましたか。(表3)

回 答	初産婦	経産婦
は い	24人 (58.6%)	10人 (14.5%)
いいえ	16人 (39.0%)	57人 (82.6%)
無回答	1人 (2.4%)	2人 (2.9%)

ラマーズ法を練習しましたか。(表4)

回 答	初産婦	経産婦
は い	19人 (46.3%)	9人 (13.0%)
いいえ	13人 (31.7%)	42人 (60.9%)
無回答	9人 (22.0%)	18人 (26.1%)

陣痛を呼吸法でうまくコントロールできましたか。(表5)

時 期	初産婦				経産婦			
	は い	いいえ	その他	無回答	は い	いいえ	その他	無回答
前 半	28人 (68.3%)	13人 (31.7%)	0	0	59人 (85.5%)	3人 (4.3%)	1人 (1.5%)	6人 (8.7%)
後 半	17人 (41.5%)	22人 (53.6%)	2人 (4.9%)	0	32人 (46.4%)	30人 (43.4%)	1人 (1.5%)	6人 (8.7%)
分 娩	19人 (46.3%)	19人 (46.3%)	2人 (4.9%)	1人 (2.5%)	29人 (42.0%)	33人 (47.8%)	5人 (7.3%)	2人 (2.9%)

陣痛の時、意識してリラックスできましたか。(表6)

時 期	初産婦				経産婦			
	は い	いいえ	その他	無回答	は い	いいえ	その他	無回答
前 半	30人 (73.1%)	9人 (22.0%)	0	2人 (4.9%)	63人 (91.4%)	3人 (4.3%)	0	3人 (4.3%)
後 半	8人 (19.5%)	30人 (73.1%)	2人 (4.9%)	1人 (2.5%)	27人 (39.1%)	38人 (55.1%)	0	4人 (5.8%)
分 娩	14人 (34.1%)	22人 (53.6%)	4人 (9.8%)	1人 (2.5%)	18人 (26.1%)	48人 (69.6%)	3人 (4.3%)	0

表5、表6の項目を練習した人としない人にわける。(初産婦のみ)  
(表7)

時期	回答	表 5		表 6	
		練習した人	練習しない人	練習した人	練習しない人
前半	はい	17人 (89.6%)	11人 (50.0%)	18人 (94.8%)	12人 (54.5%)
	いいえ	2人 (10.4%)	11人 (50.0%)	1人 (5.2%)	8人 (36.5%)
	その他	0	0	0	0
	無回答	0	0	0	2人 (9.0%)
後半	はい	10人 (52.6%)	7人 (31.9%)	6人 (31.6%)	2人 (9.0%)
	いいえ	9人 (47.4%)	13人 (59.1%)	12人 (63.2%)	18人 (82.0%)
	その他	0	2人 (9.0%)	1人 (5.2%)	1人 (4.5%)
	無回答	0	0	0	1人 (4.5%)
分娩	はい	8人 (42.2%)	11人 (50.0%)	7人 (37.0%)	7人 (31.9%)
	いいえ	8人 (42.2%)	11人 (50.0%)	10人 (52.6%)	12人 (54.6%)
	その他	2人 (10.4%)	0	2人 (10.4%)	2人 (9.0%)
	無回答	1人 (5.2%)	0	0	1人 (4.5%)

呼吸法、リラックスは、あなたのお産に効果がありましたか。  
(表8)

回答	初産婦	経産婦
とても有効	14人 (34.2%)	16人 (23.1%)
ある程度有効	21人 (51.2%)	47人 (68.1%)
有効でない	5人 (12.2%)	1人 (1.5%)
その他	1人 (2.4%)	5人 (7.3%)

この呼吸法とリラックスを友人にも勧めたいと思いますか。  
(表9)

回答	初産婦	経産婦
はい	34人 (82.9%)	47人 (68.1%)
いいえ	0	2人 (2.9%)
その他	3人 (7.3%)	9人 (13.0%)
無回答	4人 (9.8%)	11人 (16.0%)

お産にご主人の立あいを希望しますか。

(表10)

回答者	回 答	初産婦	経産婦
本 人	は い	15人 (36.6%)	25人 (36.2%)
	いいえ	23人 (56.1%)	40人 (58.0%)
	無回答	3人 (7.3%)	4人 (5.8%)
夫	は い	4人 (9.8%)	3人 (4.3%)
	いいえ	17人 (41.5%)	20人 (29.0%)
	無回答	20人 (48.7%)	46人 (66.7%)

表11 分娩所要時間と出血量の比較 (平均)

初経産婦別	年 度	所要時間	出血量
初産婦	昭和55年	12時間21分	273.2 ml
	昭和57年	10時間14分	222.5 ml
経産婦	昭和55年	5時間34分	260.2 ml
	昭和57年	5時間37分	218.2 ml