

会陰裂傷

第三度および第四度裂傷

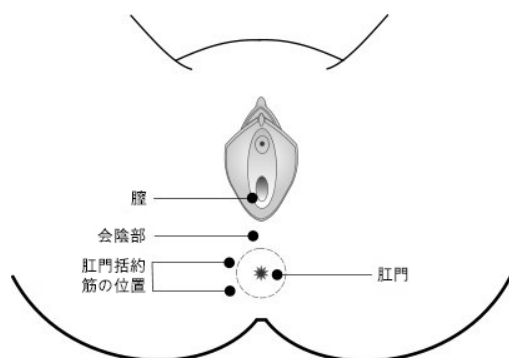


the women's
the royal women's hospital
victoria australia

第三度および第三度裂傷とは？

自然分娩の際、会陰と肛門の間が裂けることがあります。

- 第三度裂傷とは、肛門括約筋（肛門管への入り口をコントロールする筋群）の部分的な裂傷を表しています。
- 第四度裂傷とは、肛門括約筋と肛門管にかけての傷害を表しています。



裂傷後のお手入れ

あなたの裂傷のタイプとお手入れについて、医師から説明があります。鎮痛剤、便秘予防薬、感染リスクの減少に役立つ薬を推奨してくれます。

肛門への挿入が必要な坐薬は使用しないでください。

理学療法士、助産師、薬剤師、時に栄養士があなたをお世話し、次についての説明があります。

- 便秘防止法（特別食が必要になることがあります）
- 傷の回復に役立つお手入れ法
- 痛みと腫れを抑えるための氷の利用法
- 患部を清潔に保つための洗い方
- 子宮底筋のトレーニング方法と開始時期について

最初の6週間

産後の最初の6週間は、筋肉と軟部組織を回復させるための重要な時期です。

休養

最初の数日間にはできるだけ横になって休みましょう。腫れと不快感を抑えるために役立ちます。産後の最初の6週間、午前と午後にそれぞれ1時間ずつ取れるように心がけましょう。

氷

会陰部に腫れまたは痛みがある場合、20分～30分間、布にくるんだアイスパックを使用してください。アイスパックは直接肌に当たらないように使用してください。起きている間、2～3時間ごとに行ってください。

圧迫

補正下着や加圧インナーなど、締めるタイプの下着をつけると会陰部をサポートし、腫れを抑えます。

トレーニング

子宮底筋のトレーニングは会陰部への血流を刺激しますが、これは傷の回復にとって重要なことです。トレーニングは産後1～2日後から、安全に開始できます。子宮底筋や会陰部の筋肉に無理な力をかけないことが大切です。

便秘や重いもの（例：年長の子ども、買い物袋、洗濯かご）を持つこと、激しい運動は避けるようにしましょう。

食事

第三度または第四度裂傷がある場合、最初の7日から10日間は食物繊維が少なめの食事が必要になることがあります。その結果、排便の必要性が減少し、患部に無理な力がかかることも減ります。回復時に便秘になることを避けるため、効き目がおだやかな下剤と食事を併用します。退院前に栄養士から、食事について説明があります。

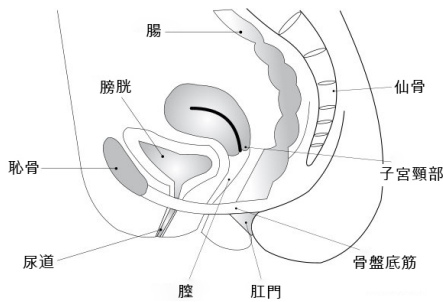
産後10日後になれば、排便機能を正常に戻すため食物繊維が豊富な食事へと徐々に移行していきます。

性行為

会陰クリニックで診断を受けるまでは、セックスを避けるようにしてください。

子宮底筋のトレーニング

子宮底筋は骨盤奥深くにある、重要な筋群です。骨盤臓器を支え、排尿・排便をコントロールします。このトレーニングは、産後の回復に大切です。



身体に優しいプログラム – 2日目から5日目まで
膝を折り曲げて仰向け、または横向きになります。



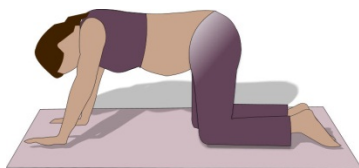
膣と肛門の周りの筋肉を、それぞれを閉じるような感じでやさしく締めつけます。痛い場合は中止してください。筋肉を締めつけたまま最大3秒経ったら、ゆっくりと緩めてください。5秒間休憩したら、これを最大10回繰り返していきます。

このトレーニングを毎日3回ずつ行いましょう。

トレーニングの効果を高める – 5日目から14日目まで

子宮底筋のトレーニングをより自信を持って行えるようになり、今後はトレーニングの強度を高めることができます。

仰向けに寝転ぶ(上記参照)、または四つん這いになります。



膣と肛門の周りの筋肉をできるだけ締めつけます。体内の子宮底筋が「持ち上がる」感覚があるはずですが、締めつけた状態で3秒～6秒保ち、それから力を抜きます。子宮底筋が「元に戻る」感覚があるはずですが、間に5秒の休憩を入れ、10回繰り返していきます。

このトレーニングを毎日3回ずつ行いましょう。

回復のためのプログラム – 3週目から6週目まで

トレーニング・プログラムを進めて、より強く、より長く締め続けられるようにしましょう。5～10秒締めつけることを10回繰り返せるようにしましょう。

このトレーニングを座位姿勢、立位姿勢など、異なる姿勢で一日3回行いましょう。また咳をする時や物を持つ時は、子宮底筋を締めつけるようにしましょう。

正常な腸の機能

便秘、また排便の際にいきむことにより、子宮底筋が弱まってしまう。よい排便習慣は子宮底筋を保護し、尿失禁や便失禁の両方のリスク減少に役立ちます。

- 低食物繊維食を摂っていた場合、徐々に食事中的食物繊維量を増やしていきましょう
- 食物繊維の豊富な食品には果物、野菜、全粒穀物、プルーン、オオバコのような天然の食物繊維補助食品が含まれます
- 1日当たり1.5～2リットルの水を飲みましょう
- 散歩など、毎日運動を楽しみましょう。
- トイレに行くのを我慢しないようにしましょう
- 完全に排尿・排便を行うため、トイレには時間をかけましょう

便器に座る時:

- 足置き台を利用し、膝を腰よりも高くしましょう
- 脚を開き、ひじを膝について、前かがみに座りましょう
- お腹を楽にしましょう
- 息を止めないでください。深くため息をつか、口をすぼめてシューと音を出しましょう
- 縫合箇所を手で保護し、特に排便の際はそうにしましょう。



ロイヤル・ウイメンズ・ホスピタルの患者の方へ

産後の診察を受診することは重要です。診察では排尿排便の様子について尋ねられます。またセックスを再開させることや将来の妊娠などについて、質問の機会が与えられます。

- 産後の理学療法クラス
理学療法士が情報を提供し、あなたの質問にお答えします。
- 会陰クリニックー理学療法士による診察理学療法士が診察を行い、あなたの回復の様子や目標について話し合います。
- 会陰クリニックー泌尿器科医による診察医師が診察し、心配事などがあれば話し合います。傷の回復を確認するため超音波を利用してチェックすることがあります。これは重要な診察であり、もう完全に回復したと自分で思った場合でも受診されることをお勧めします。

予約時間の連絡案内が来ない場合、会陰クリニックまでお問い合わせください。

詳しい情報や助言については、以下までご連絡下さい

理学療法科 (Physiotherapy Department)

電話: (03) 8345 3160

月曜～金曜 午前8時30分～午後5時まで

会陰クリニック (Perineal Clinic)

電話: (03) 8345 3144

月曜～木曜 午前8時30分～午後5時まで