

積極的アプローチを

産後の性生活と情報提供の実際

横浜総合病院産婦人科 助産師 児玉寿美子

産後の会陰痛への対応

近年、夫婦間のセックスが問題となっており、産後におけるセックスも増加してきています。産後の性交時にはエストロゲンの減少による性的興奮時の粘液の不足、性欲の低下、会陰縫合部の違和感や疼痛、疲労などが重なり、産後のセックスを助長させる要因になっていると思われま

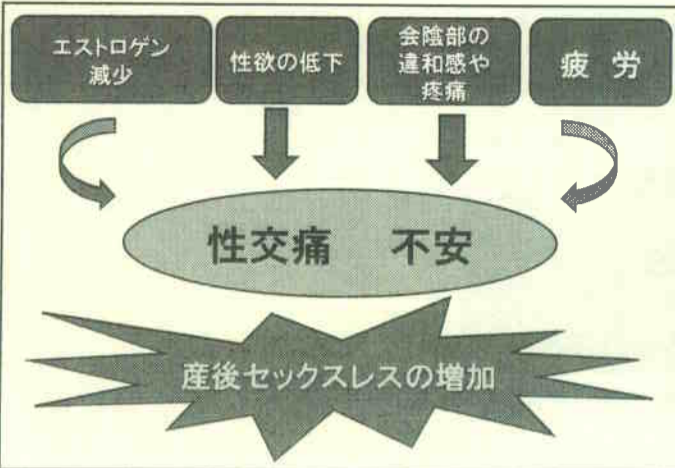


図1 産後のセックスレスの要因

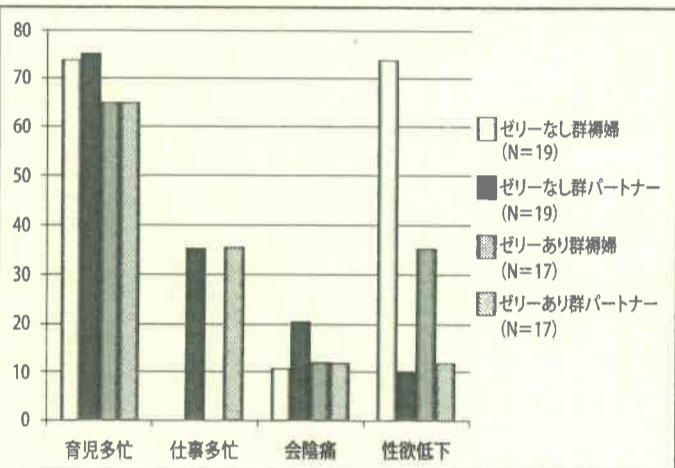


図2 性生活未開始の理由

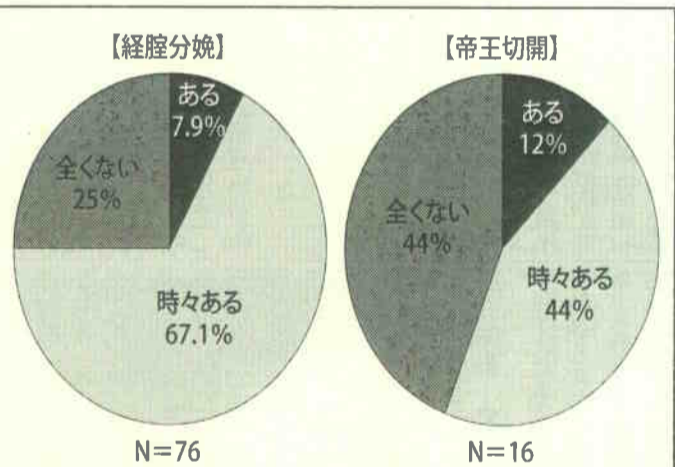


図3 産後の性生活までの会陰の疼痛や違和感の有無

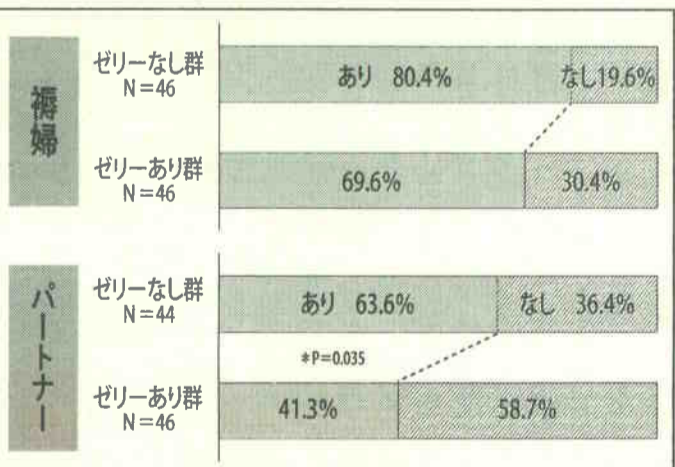


図4 産後初めての性生活の不安の有無

産後の性生活の実態

産後の性生活の実態について、潤滑ゼリーを使用しない夫婦(以下「ゼリーなし群」と)、ゼリーを紹介し、使用したグループ(以下「ゼリーあり群」と)を比較した結果は次の通りです。

①性生活の開始時期
ゼリーなし群、ゼリーあり群ともに70%以上の人が産後3〜4か月に開始していました。

②性生活未開始の理由
「不安あり」69.6%、「不安なし」30.4%であり、潤滑ゼリーがあることで不安が軽減されています。パートナーでは、明らかな理由が「育児の多忙」が最も多く、次に「性欲の低下」、「夫に触れられたい」と続きます。会陰部の痛みを理由とする人は少数でした。

③性生活までの会陰の疼痛や違和感の有無(図3)
経膈分娩だけなく、帝王切開でも約半数が、会陰の疼痛を感じていることがわかりました。

④性生活への不安の有無と原因(図4)
ゼリーなし群夫婦では「不安あり」80.4%、「不安なし」19.6%であり、ゼリーあり群夫婦では「不安あり」69.6%、「不安なし」30.4%であり、潤滑ゼリーがあることで不安が軽減されています。

⑤性生活への不安の有無と原因(図4)
ゼリーなし群夫婦では「不安あり」80.4%、「不安なし」19.6%であり、ゼリーあり群夫婦では「不安あり」69.6%、「不安なし」30.4%であり、潤滑ゼリーがあることで不安が軽減されています。

⑥性生活への不安の有無と原因(図4)
ゼリーなし群夫婦では「不安あり」80.4%、「不安なし」19.6%であり、ゼリーあり群夫婦では「不安あり」69.6%、「不安なし」30.4%であり、潤滑ゼリーがあることで不安が軽減されています。

⑦性生活への不安の有無と原因(図4)
ゼリーなし群夫婦では「不安あり」80.4%、「不安なし」19.6%であり、ゼリーあり群夫婦では「不安あり」69.6%、「不安なし」30.4%であり、潤滑ゼリーがあることで不安が軽減されています。

⑧性生活への不安の有無と原因(図4)
ゼリーなし群夫婦では「不安あり」80.4%、「不安なし」19.6%であり、ゼリーあり群夫婦では「不安あり」69.6%、「不安なし」30.4%であり、潤滑ゼリーがあることで不安が軽減されています。

⑨性生活への不安の有無と原因(図4)
ゼリーなし群夫婦では「不安あり」80.4%、「不安なし」19.6%であり、ゼリーあり群夫婦では「不安あり」69.6%、「不安なし」30.4%であり、潤滑ゼリーがあることで不安が軽減されています。

⑩性生活への不安の有無と原因(図4)
ゼリーなし群夫婦では「不安あり」80.4%、「不安なし」19.6%であり、ゼリーあり群夫婦では「不安あり」69.6%、「不安なし」30.4%であり、潤滑ゼリーがあることで不安が軽減されています。

⑪性生活への不安の有無と原因(図4)
ゼリーなし群夫婦では「不安あり」80.4%、「不安なし」19.6%であり、ゼリーあり群夫婦では「不安あり」69.6%、「不安なし」30.4%であり、潤滑ゼリーがあることで不安が軽減されています。

⑫性生活への不安の有無と原因(図4)
ゼリーなし群夫婦では「不安あり」80.4%、「不安なし」19.6%であり、ゼリーあり群夫婦では「不安あり」69.6%、「不安なし」30.4%であり、潤滑ゼリーがあることで不安が軽減されています。

楽しく子育てをするためには...

ママの気持ち
・会陰の傷が癒そうだな...
・育児で手一杯、セックスどころじゃない...
・一か月経つて終わったら、パパはすぐに来てくれるかしら...?
・出産に立ち会って良かったけど、他のことまでおろそかになりそう...
・育児を手伝ってほしいけど、セックスは求められても...
・セックスを拒否されても、ママは嬉しいけど...
・妊娠、出産でボディラインも崩れちゃった...
・見られたいけど...
・私はどうせOKのなにかに慣れてくれない...

パパの気持ち
・いつからセックスできるのかな? ...
・セックスに誘ったら断られるのかな? ...
・おしもの量は減ったのかな? ...
・育児で大変なのに、相手にしてくれるのかな? ...
・早くセックスしたいのにな...
・なんだかいろいろしてるな...
・誘ったら断られる...
・何か手伝ってあげたいんだけど...
・何をすればいいかわからない...

お互いに産後の性生活について不安は多い。二人で気持ちを話し合うことが大事。

産後、一時的に「セックスオフ」になるのは仕方ないこと。ここをどう乗り越えるか、お互いの伝え方が大事です。お互いによく話し合い、夫婦間の「性欲の差」を理解することが大事です。将来、セックスレスになるかどうか、今後の性生活にとって産後をどう過ごすかが大事。セックスのずれはいつか必ず心と体のずれに夫婦関係に亀裂 になりかねない。

写真1 配布リーフレット(一部)

初めての女性にも安心! ひとつ上のうるおいです。

リューブゼリーは、乳がん早期発見の大切さをひろめる「ピンクリボン運動」を支援しています。

局所のうるおい不足!
●無臭・無色透明。
●自然でなめらかな使いごこち。
●さらっとした水溶性。
●殺菌処理済。
●アレルギーテスト済。

さらっとした自然なうるおい。
リューブゼリー
内容量55g 1,000円(税込1,050円)
内容量110g 1,800円(税込1,890円)

ヒアルロン酸Na・コラーゲン配合でうるおい長持ち。
リューブゼリー Excellent
内容量30g×2本 2,000円(税込2,100円)

ワンブッシュでそのまま使えるから手が汚れない。
リューブゼリー デリケートイン
使い切りタイプ
内容量6g×4本 1,000円(税込1,050円)

ジェクス株式会社 JEX
http://www.jex-inc.co.jp/

社団法人日本家族計画協会 JFPA
http://www.jfpa.or.jp/

産後の性生活指導

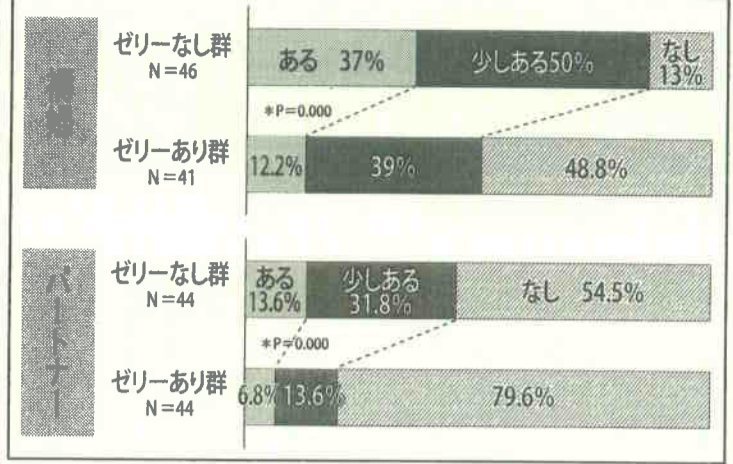


図5 産後初めての性生活での性交痛の有無

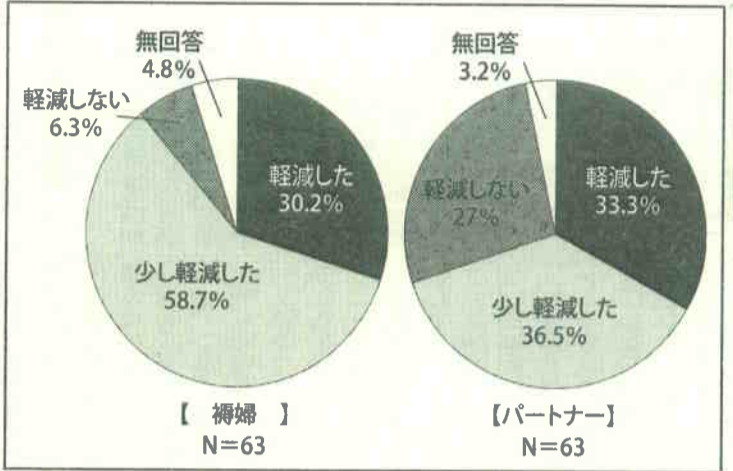


図6 潤滑ゼリーを知ったことで不安は軽減したか

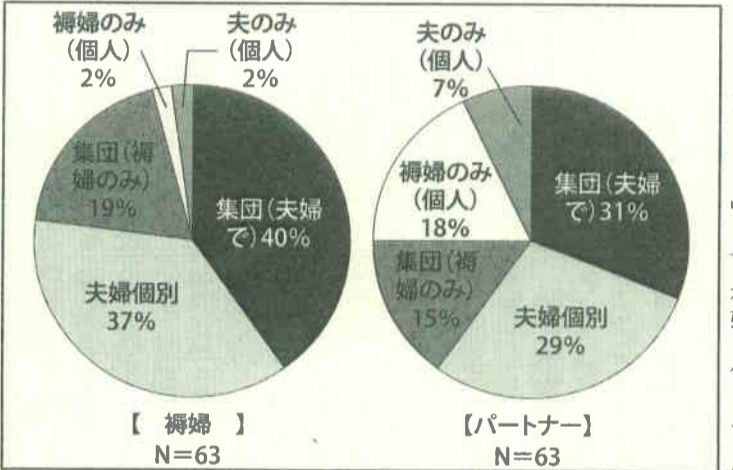


図7 望む指導形態は？

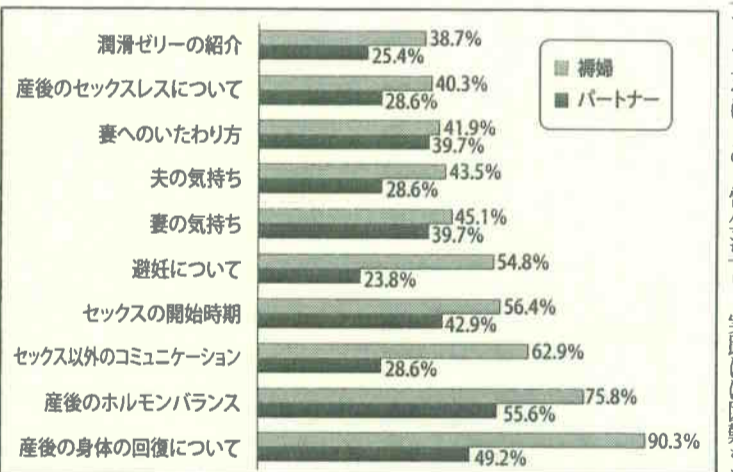


図8 希望する指導内容 (複数回答)

本稿は第51回日本母性衛生学会学術集会で発表された内容をまとめたものです。本研究にあたり、資料提供をいただいたジェクス株式会社にお礼申し上げます。

褥婦には、産後を通じて、夫婦で性に向き合えるような働きかけが必要であり、それには、最も身近な我々医療者がアプローチしていくことが最適と考えます。



写真2 潤滑ゼリーとコンドーム

産後初めての性生活での性交痛の有無(図5)により、褥婦、パートナーともに性交痛を感じている人は有意に減少していました。

⑥潤滑ゼリーを知ることによる不安・疼痛の変化(図6)

潤滑ゼリーを知ったことで、持ち帰ったことで不安は軽減し、性交痛も明らかに軽減していることから、潤滑ゼリーは産後の性生活に有効であることがわかりました。

求められる性生活指導

横浜総合病院では、産後の性生活指導は、産後入院中に退院指導の中で実施しています。褥婦2〜6人程度を対象に、集団指導のスタイルでリーフレット(写真1)を用いて行っています。内容は、家族計画、避妊指導の他に、ママの気持ち、パパの気持ち、ホルモンバランス、セックスレスについて、性についての話し合いの重要性、会陰痛の予防策などです。

会陰痛の予防策として、潤滑ゼリーのサンプルとコンドーム(写真2)を配布し、産後の性生活時に使用を促しています。潤滑ゼリーは、「なかなか自分では購入しにくい」、「ドラッグストアなどではどこにあるかわからない」、褥婦とパートナーに実

おわりに

以上、調査の結果をまとめると、次のようになります。

①指導の時期は夫婦とも産後入院中、また妊娠中に希望している。

②指導形態は夫婦で集団または個別を希望している。

③指導内容としてホルモンバランスをはじめ、性生活に関する具体的な内容が求められている。

④パートナーへのアプローチは医療者によるアプローチが必要である。

産後に夫婦単位での指導、情報提供を行うことが最も望ましいのです。現状では助産師のマンパワーが不足しており、実践には困難もありません。

パートナーの理解を深めるためにも、パートナー向けのリーフレット作成、配布も有効と考えます。妊娠・分娩・出産・産後を通じて、夫婦で性に向き合えるような働きかけが必要であり、それには、最も身近な我々医療者がアプローチしていくことが最適と考えます。

お問い合わせ・ご注文は (社)日本家族計画協会へ TEL.03-3269-4727 FAX.03-3267-2658

新年度の準備の時期となりました! 特別割引価格で取りまとめ実施!!

受付期間: 2010年11月~2011年2月末日
納品予定: 2011年1月中旬~3月中旬

マタニティキーホルダー

環境ホルモンに配慮した自然にやさしい「ノンフタル酸配合シート」を採用。食品衛生法に適合していますので、万一乳幼児がなめても安心です。

サイズ: 横5cm x 縦4.5cm

1個あたり 定価130円+税
期間限定 特別割引価格 100円+税

車用マタニティステッカー

吸盤付だから、取り付け・取り外し自由自在。
車でお出かけのときは、リヤウインドウ(室内)などに手軽に付けられます。

サイズ: 横10.5cm x 縦17.3cm

1個あたり 定価160円+税
期間限定 特別割引価格 130円+税