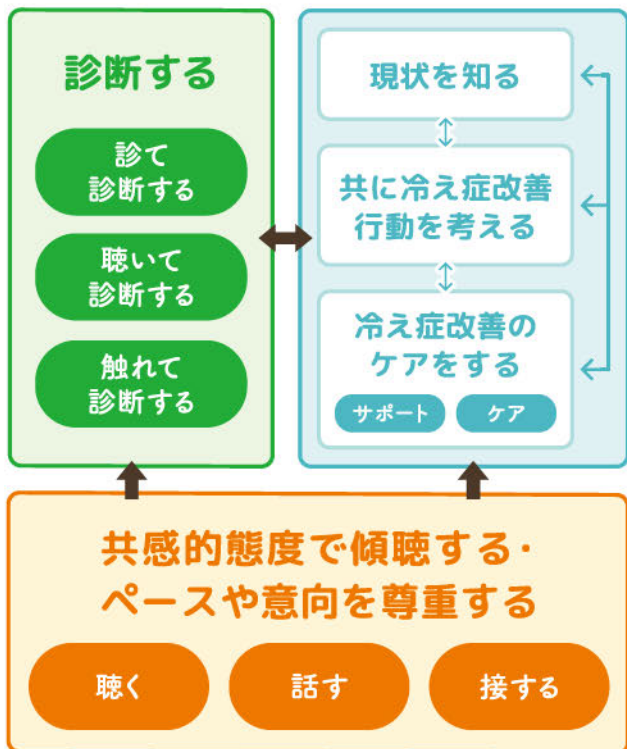


本パンフレットでは、この尺度を活用した冷え症ケアの実践を見える化する方法和、具体的なケア方法について解説します。

## 妊婦への冷え症ケア実践の概念枠組み



※先行研究を参考に作成

冷え症ケアは、この概念枠組みを参考に、実践しましょう！



## 中村 幸代

横浜市立大学医学部看護学科 教授  
医学研究科看護学専攻

日本冷え症看護/助産研究会 代表



## 女性と助産師のための 冷え症研究 hiesho research for women and midwives

冷え症の改善や予防の臨床への適用のため、女性の健康サポートや、専門家のエビデンスに基づいた実践について、研究を通してお手伝いすることを目的としています。

研究の詳細などは  
こちらから



本リーフレットの  
ダウンロードは  
こちらから



## 引用論文

中村幸代, 竹内翔子, 堀内成子, 大久保菜穂子: 妊婦健診に携わる看護職の冷え症ケア実施の実態と影響要因, 日本助産学会誌 34(2) 133-142, 2020.

Sachiyo Nakamura, Shoko Takeuchi, Takahiro Hoshino, Naoko Okubo, Shigeko Horiuchi: Development of the Hiesho (sensitivity of hands or feet to cold) Care Practice Scale for pregnant women, Japan Journal of Nursing Science, Online Journal. DOI: 10.1111/jjns.12621, October 1, 2024.

本研究は JSPS 科研費 JP 20H04000 の助成を受けたものです。

## 看護職のための

# 冷え症ケア 実践尺度

を活用した

# ケア評価 ガイド



冷え症ケア、

どれくらい実践できていますか？

# 冷え症とは

冷え症とは、手や足など体の末梢部分の体温が低下し、冷たさを感じる状態のことです。特に、ホルモンバランスが大きく変動する妊娠期には、冷え症を発症しやすいとされています。冷え症は不快感だけでなく、様々な健康問題を引き起こす可能性があるため、妊婦健康診査（以下、妊婦健診）での冷え症ケアが重要です。

## 冷え症ケアの現状

中村ら(2020)が実施した研究によると、妊婦健診での冷え症ケアの実践割合は、44.1%と低く、看護職が冷え症ケアに自信がないことが理由の1つであることが明らかになりました。

## 冷え症ケア現状の流れ



## 妊婦のための冷え症ケア実践尺度 (Nakamura et al., 2024)

妊婦健診における冷え症ケアの質と実践状況を客観的に評価するために開発しました。

# 冷え症ケア実践尺度の内容

総合得点 / 100

## 尺度の構成

この尺度は、冷え症ケアの実践を評価するために、以下の4つのカテゴリーに分けられています。合計20項目から成り立っており、各項目は日常のケア実践における具体的な行動を示しています。

### 1 冷えを診断する

- ① 腹部に触れている
- ② 下肢に触れている
- ③ 腰部に触れている



### 2 聴いて日常生活行動を理解する

- ④ 話を遮らない
- ⑤ 相手の考えを先読みしない
- ⑥ 妊婦の生活状況に合わせた指導をする
- ⑦ 改善が必要な行動の対処法を妊婦とともに考える



### 3 日常生活行動改善へのケア

- ⑧ 運動の指導をしている
- ⑨ 冷え症を予防・改善するためのマッサージ法を指導している
- ⑩ スクワットの指導をしている
- ⑪ 陰性食品の摂取を控えるよう指導している。
- ⑫ 家族もケアに参加してもらう
- ⑬ 妊婦と一緒に妊婦の身体に触れている
- ⑭ セルフケアの取り組み状況を確認している



### 4 温めるケア

- ⑮ レッグウォーマー着用の指導をしている
- ⑯ 足浴・半身浴の指導をしている
- ⑰ 入浴の指導をしている
- ⑱ 冷えの自覚の有無を確認している
- ⑲ 首がつくところ(手首、足首など)を温めるよう指導している
- ⑳ 腹帯着用の指導をしている



## 冷え症ケア実践尺度の使い方

### カテゴリーごとの評価

各カテゴリー内の項目を評価し、その合計得点によってそのカテゴリーにおけるケアの実践状況を判断します。小さな“□”に得点基準(5~1点)の点数を記入しましょう。大きな“□”に合計点数を記入しましょう。

### 総合得点による評価

全カテゴリーの得点を合計し、冷え症ケア全体の実践度を総合的に評価します。総合得点 / 100 を記入しましょう。

### 得点基準

- 5点: 必ず実践している
- 4点: 時々実践している
- 3点: どちらでもない
- 2点: ほとんど実践していない
- 1点: 全く実践していない

高い得点が、より良いケア実践を示します。カテゴリーごとの評価は、特定の側面における強みや改善が必要な内容を明らかにするのに役立ちます。総合得点による評価は、全体的なケアの質を反映しています。

この尺度は、妊婦健診における自己評価に加え、研修や新人教育など教育目的での他者評価にも活用できる汎用的なツールです。これにより、冷え症ケアの現状を把握し、その質を向上させることが期待できます。