

冷え症ケアを始めましょう

冷え症の診断から

マタニティライフに向けて

安心
で

快適
な



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指しています。

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, 堀内成子, 柳井晴夫: 傾向スコアによる交絡調整を用いた妊婦の冷え症と早産の関連性, 日本公衆衛生雑誌 59(6), 381-389, 2012.

Sachiyo Nakamura, Shigeko Horiuchi: Randomized Controlled Trial to Assess the Effectiveness of a Self-Care Program for Pregnant Women for Relieving Hiesho, Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.) 23(1) 53-59 2017.

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。

看護職のみなさまへ

＼簡単にできる／

妊婦健診での

冷え症

診断ガイド



妊婦健診で簡単に実践できる
冷え症診断方法を、研究結果
に基づいてご紹介します。

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です。この状態は、交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、交感神経の働きが活発になることで、末梢血管が収縮し、血液循環が悪くなるために起こります。

妊娠期は特に注意が必要です！



特に、ホルモンバランスの大きな変動が見られる**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、さまざまな健康問題を引き起こす可能性があり、研究によると**冷え症のある場合、早産率が冷え症でない場合と比較して3.4倍高くなる**ことが示されています。

妊婦健診での冷え症チェックの重要性

妊娠中は、身体が温かく感じられるため、**冷え症に気づきにくい**です。

そのため、妊婦健康診査(以下、妊婦健診)では、

最初のステップとして

看護師が冷え症の有無を診断することが重要です。

冷え症診断方法

中村らがおこなった研究結果をもとに、今すぐできる手軽な妊婦健診での冷え症診断方法について解説します。妊婦健診の時に看護職が冷え症を診断するときに使用します。

- 1 看護職の手を温める。
- 2 妊婦の額に看護職の手をあてる。
- 3 妊婦の手に看護職の手を重ねる。



看護職の手を妊婦の額の温度が同じになるようにします。



額の温度を基準にチェックします！



冷感の有無を確認します。



- 4 妊婦の額に看護職の手をあてる。



- 6 妊婦の額に看護職の手をあてる。



- 5 妊婦のお腹に看護職の手をあてる。

妊婦のお腹に手をあてて、冷感の有無を確認します。



- 7 妊婦の足の先に看護職の手をあてる。

妊婦の足の先に手をあてて、冷感の有無を確認します。



妊婦の手先、お腹、足先が冷たく感じる場合、冷え症の可能性あります。

日常生活行動を少し変えることで冷え症を改善できることが記載されています。

日々のエクササイズで冷え症を改善しましょう

日本看護協会出版会刊行
「根拠に基づく冷え症ケア」付録動画
「妊婦のための冷えとりエクササイズ」

