産婦人科における分娩時の BGM の効果とリラクセーション要因

松本じゅん子

(長野県看護大学看護学部)

キーワード: BGM, 不安, 妊婦

Effects of background music and other factors on reducing anxiety among pregnant women

Junko Matsumoto

(Nagano College of Nursing)

Key Words: Background music, Anxiety, Pregnant women

目的

分娩時は種々のストレスに曝されており, 不安な状況に陥りやすい (新道他, 2000). そのため, 分娩時のリラクセーションは重要とされ, アロマや音楽がよく使われている. 妊婦に対する音楽の効果に関しては, 分娩時に BGM を流すことにより, リラックスできたという回答が報告されている (小川他, 1991; 山里, 1991). また, 妊婦の身体的苦痛や疲労が軽減し, 緊張が低下することも示唆されている (東, 2004). しかし, BGM だけでは十分なリラクセーション効果が得られなかったことも同時に指摘されている (東, 2004). また, 手術室では, 不安が強かったり, 痛みがあったりする場合には, BGM の効果が得られないことも示されている (塩田緩和医療研究会, 1999). そこで, 本研究では, 強い不安が考えられる分娩時の音楽の効果だけでなく, 不安を低減すると予測される他の要因の効果についてもあわせて検討した.

方法

調査対象

分娩時に BGM を流している A クリニックで分娩した産婦 28 名. 平均年齢は, 31.86 歳であった ($SD=5.16$, 21-41 歳).

調査内容

質問紙を用いて, 以下の項目について尋ねた.

- (1) 分娩回数, 分娩所要時間
- (2) 分娩時の不安の程度: 「お産」「陣痛の痛み」「お産の時の赤ちゃんの状態」「周りのスタッフ」「分娩室内の環境」「その他」の 6 項目を作成した. 各項目について, 「まったく不安に感じなかった」(1 点) - 「非常に不安に感じた」(5 点) の 5 段階評定で回答を求めた.
- (3) 分娩時に BGM が流れていてよかったかどうか, 今後も BGM を流してほしいかどうか, 分娩時に BGM が流れていた方がよいかどうか: 「はい」または「いいえ」で回答を求めた.
- (4) 流してほしい BGM の種類: 「クラシック」「ジャズ」「ポップス」「自分の好きな曲」「その他」の 5 項目から該当するものすべてを選択させた.
- (5) BGM に対する感想: 自由記述により求めた.
- (6) 分娩時の不安を緩和する要因: 村山・渡邊 (1998) を参考にして, 「付き添い家族」「医療スタッフ」「入浴やシャワー」「BGM」等の 14 項目を作成した. 分娩時にあったもの, 安心できるもの, 特に安心できるものをすべて選択させた.

結果と考察

- (1) 分娩回数, 分娩所要時間: 分娩回数については, 1 回目 (42.86%) や 2 回目 (39.29%) が多かった. 分娩所要時間は, 平均 6.51 時間であった ($SD=4.86$, 1-17 時間).
- (2) 分娩時の不安の程度: 「痛みに対する不安」は $M=3.79$ ($SD=1.07$) であり, やや不安に感じていたことが示された.
- (3) 分娩時の BGM について: BGM が流れていてよかったかどうか, 今後も BGM を流してほしいかどうかについては, いずれも 96.00% が「はい」を, 分娩時に BGM が流れていた方が

よいかどうかについては, 95.00% が「はい」であった.

- (4) 流してほしい BGM の種類: 「クラシック」が最も多く (54.17%), 「好きな曲」が次に多かった (25.00%).
- (5) 分娩時に流れていた BGM に対する感想: 分娩時は BGM が流れていたこと自体を覚えていないという意見が多かった. しかし一方で, リラックスできたという回答も多く得られた.
- (6) 分娩時の不安を緩和する要因: 分娩時にあったもの (居た人) については, 付き添い家族や医療スタッフが多かった (Figure1). 不安を緩和する要因としては, 付き添い家族や医療スタッフ, 家族や医療スタッフとの会話が多かった.

以上のことから, 分娩時の不安を軽減する要因としては, 家族やスタッフ等の人そのものが最も有効であることが挙げられる. また, 音楽そのものは強い痛みに対して明確な効果をもたらすとはいえないが, 何らかの形で分娩時の不安や苦痛を和らげる効果をもたらす可能性が示唆された.

Figure1. Numbers of pregnant women choosing each item