



3月5日は「産後ケアの日」

産後ケアに関するアンケート調査の結果報告

出産経験者の約70%は、 産前の姿に強く憧れながらも産後ケアには消極的

～時間がない！お金がない！気持ちに余裕がない！～

2013年1月29日

日本製紙クレシア株式会社

日本製紙グループの日本製紙クレシア株式会社（東京都千代田区一ツ橋 1-2-2 社長：酒井一裕）は、“内面から美しい女性でいるために”をテーマに、尿モレで悩む女性を積極的にサポートしています。このたび当社が制定した「産後ケアの日（3月5日）※」にあわせて、20代～40代の出産経験者を対象に、産後の身体へのケアに関する意識調査を実施しました。（詳細は2ページ以降をご覧ください）

今回の調査では、出産を経験した女性の多くが、芸能人がエクササイズなどを通じて産前と変わらない容姿で産後も活躍している姿への強い憧れを抱きながらも、産後のエクササイズには消極的な意識が浮き彫りになりました。また、尿モレや体調不良といった出産経験者の多くが経験する産後トラブルの原因となっている「骨盤底筋の緩み」にきちんとした対処をしていないという実態が分かりました。

【調査結果の概要】

- ① 出産経験者の約70%が、“産前の体型”へ戻りたい！
- ② 産後にエクササイズが重要だと思っている人が多い一方で、実際に何もしない人は82.5%
- ③ 出産後の女性が抱える身体的悩み。No.1は「下腹部のたるみ」
- ④ 約65%の人が尿もれを経験！そのうち“出産”がきっかけで尿もれになった人は84%
- ⑤ 女性特有の体調不良の“原因”はあまり認知されていない？

◀トピック▶ 産前の体型維持や管理がきちんとできていると思う憧れの芸能人は？

◀知ってる?!▶ 海外の産後ケア事情

なお、今回の調査に対し、女性の生涯にわたる健康のためにさまざまな情報提供、啓発活動を行っている対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長・対馬ルリ子先生より監修コメントを頂きましたので、次ページ以降の詳細な調査結果と合わせてご報告致します。

※「産後ケアの日（3月5日）」とは…

尿もれをはじめとする出産経験者のトラブルの改善・予防、そして将来の健康のためには、日頃から継続的な産後ケアが必要です。尿ケア専用品のバイオニアである「ポイズ」を販売する日本製紙クレシアは、「産後ケアの日」実行委員会をつくり、出産を経験したすべての女性たちが産後トラブルによる身体的な負担や悩みから解放され、“いつまでも内面から美しく、毎日がもっと楽しく、もっと心地よく過ごせるように”という想いを込めて、しっかりと自分をケアすることを思い出してもらう日として「3（産）月5（後）日」を記念日として制定しました。

本件に関するお問い合わせ

日本製紙クレシア株式会社 マーケティング部 増田 有美 TEL 03-6665-5317
（広報代行）株式会社ブラップジャパン 比田井、馬場、清宮 TEL 03-4580-9110

<産後ケアに関する意識調査 調査結果>

【調査概要】

■ 調査趣旨:

出産を経験した多くの女性が、女性特有の体調不良や疾患、人に相談しにくい身体的症状に悩んでいます。海外では、専門的な観点から、妊婦が出産後にできるだけ早く普通の生活に戻れるようにサポートする体制があり、産後のケアが公的支援の下に行われている国もあります。しかし、日本では公的なサポート体制が整っていない状況から、産後ケアは大きく個人に委ねられています。

本調査では、出産経験者の産後ケアの実態と産後ケアを怠った場合の将来の健康に与える影響について専門家の助言も含め、明らかにしていくものです。

■ 調査方法: インターネットリサーチ

■ 実施期間: 2012年11月20日～11月21日

■ 調査対象: 日本全国の20歳～49歳の出産経験者

■ サンプル: 1,000人 ※20～24歳、25～29歳、30～34歳、35～39歳、40～49歳 各200人

※各図の中の表記について

SA: 選択肢の中から1つだけ選ぶ回答形式

MA: 選択肢の中から該当するものを複数選択できる回答形式

FA: 自由回答形式

n: 回答者数

■ 調査監修:

【監修】 対馬ルリ子 産婦人科医 医学博士



1984年、弘前大学医学部卒業後、東京大学医学部産婦人科学教室助教、都立墨東病院周産期センター産婦人科医長などを経て、2002年にウイメンズ・ウェルネス銀座クリニックを開院。2003年には女性の心と体、社会とのかかわりを総合的に捉え、健康維持を助ける医療(女性外来)をすすめる会「女性医療ネットワーク」を設立、全国600名の女性医師・女性医療者と連携して活動している。2011年女性ライフクリニック銀座及び新宿を開院。女性の生涯にわたる健康のためにさまざまな情報提供、啓発活動を行っている。書著に『キレイな[からだ・心・肌]女性ホルモン塾』(小学館、共著)など。東大助産学非常勤講師。対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長。

■ 対馬ルリ子先生のコメント:

出産後は、内臓を支える骨盤底筋が損傷あるいは、疲労等によって緩んだ状態にあるため尿もれを始め、内臓器官が下に垂れこむことから、大腸や血管が圧迫されることによる血流の減少やむくみ、内臓機能の低下、代謝の低下で血行不良や冷えが生じがちです。また、出産後の骨盤底筋や膣の緩みから性交時に性感が低下したり、性機能が低下するケースもあります。

このような、女性特有の体調不良の解消・改善や、将来起こる可能性のある疾患を予防するためには、「骨盤底筋のケア」がとても重要です。しかし、今回の調査結果を通じ、出産経験者の多くが産前の体型に戻りたいという強い願望はあるものの、エクササイズを行っていないことや、出産すると尿もれやその他女性特有の体調不良が起こりやすくなることを知っていながらも、実際に尿もれになっても、状況を改善するためにエクササイズでのケアを十分に行っていないことが分かりました。

産後ケアは、将来長きにわたって健康な身体であり続けるために重要な役割を果たしていきます。病気を予防し、健康な身体を作るためには、簡単なエクササイズを毎日継続的に行うことが一番です。今回の調査を通じて産後ケアの重要性を多くの人に知ってもらいたいと思います。

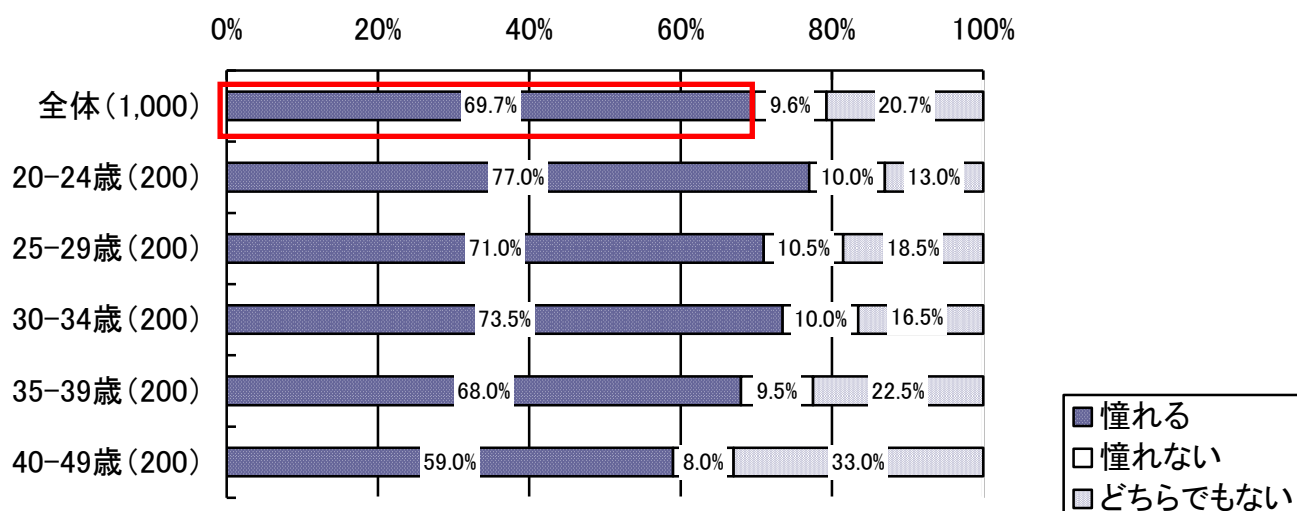
調査結果①

出産経験者の約70%が、“産前の体型”へ戻りたい！

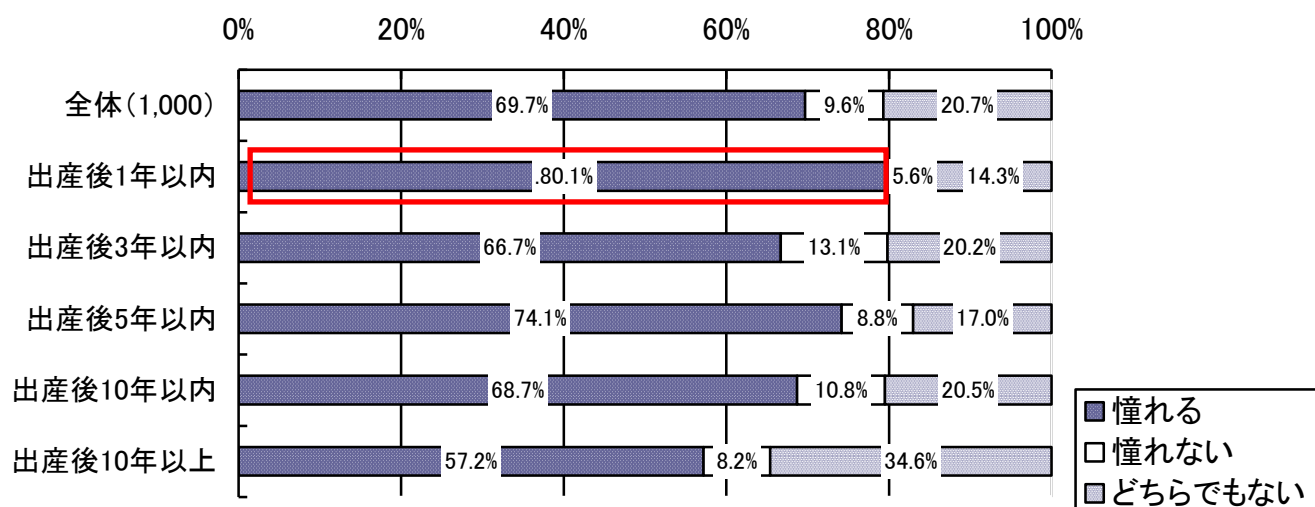
出産経験者 1,000 人の回答から、**出産経験者の約70%が、芸能人がエクササイズなどを通じて産前と変わらない体型で仕事に復帰している姿に憧れていることが分かりました。**特に 20 歳から 24 歳にかけては 77.0%と年齢が若いほどこの傾向が強くなります。最近の芸能界ベビーラッシュで、出産後、すぐに産前と変わらぬ容姿で復帰し活躍している芸能人の姿が多くのメディアで取り上げられていることが一つの要因と考えられます。また、「憧れている」と答えた人は、出産後 1 年以内が 80.1%と高く、出産からの経年が浅い人ほど産後ケアへの意識が高いことが分かります。

図 1 最近芸能人が、エクササイズなどを通じて産前と変わらない容姿で産後も活躍していることをどのように思いますか。(SA,n=1,000)

(年代別)



(出産後経年別)



調査結果②

産後にエクササイズが重要だと思っている人が多い一方で、 実際に何もしていない人は 82.5%

「産前と変わらない姿に憧れる」との回答が70%近くいるにもかかわらず、エクササイズに関して、「何もしない」、「続けられずに途中で断念した」、「今後も取り組む予定なし」と消極的な回答をした人は全体の 82.5%もいることが分かりました。何もしていない主な理由は、「時間がない」(34.4%)、「スクールに通うお金が無い」(21.1%)が多く挙げられました。また、以前産後ケアのエクササイズに取り組んでいたが、途中で取り組みをやめてしまった理由の 47%が「時間の余裕がないこと」を理由にしています。尚、各年齢層別にみても、エクササイズへの取り組みに消極的なのは75%以上(200人中150人以上)で、思いとは裏腹に運動をするまでには腰が重いようです。

図 2-1 あなたも芸能人のように産後ケアのエクササイズに取り組んでみたいと思いますか。(SA,n=1,000)

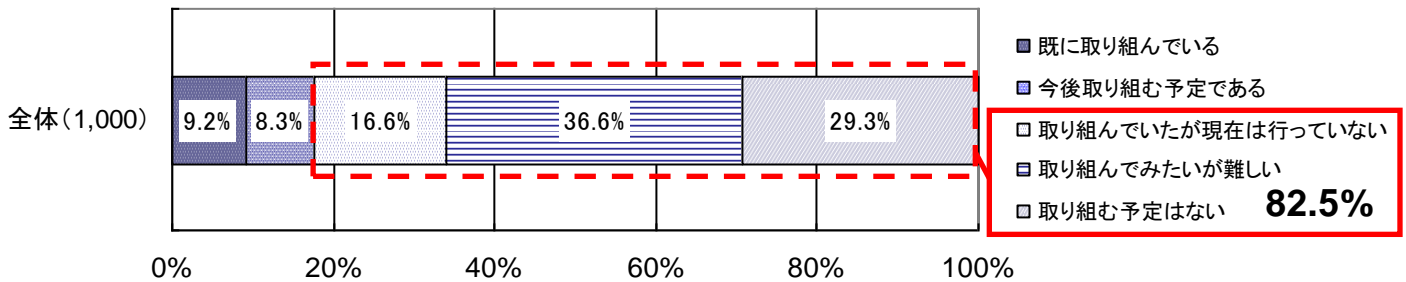


図 2-2 図 2-1 で「取り組んでいたが現在は行っていない」「取り組んでみたいが難しい」「取り組む予定はない」と答えた方で、エクササイズに取り組まない理由は何ですか。(SA,n=825)

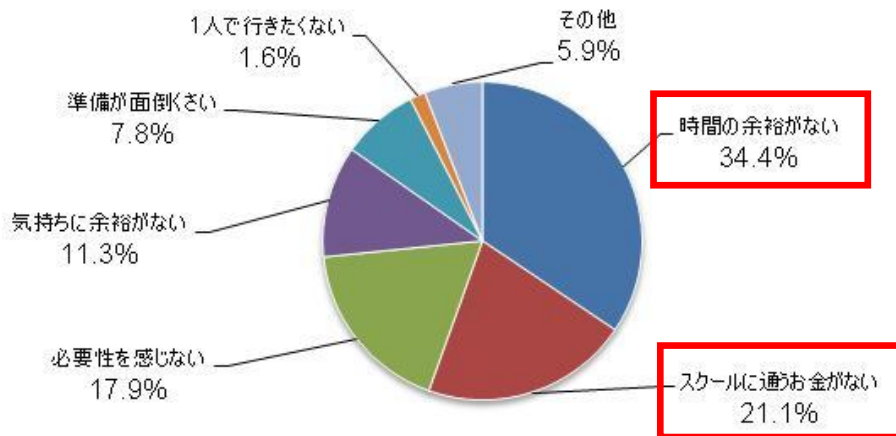
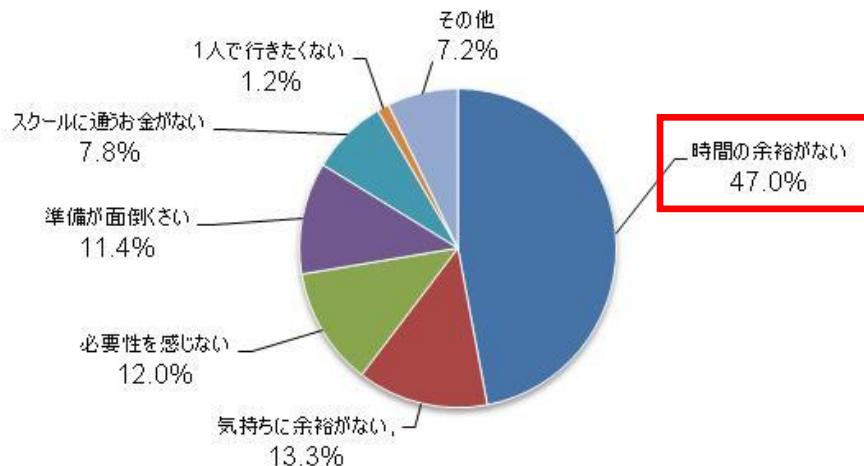


図 2-3 図 2-1 で「取り組んでいたが現在は行っていない」と答えた方で、エクササイズに取り組まない理由は何ですか。(SA,n=166)



調査結果③

出産後の女性が抱える身体的悩みは？

No.1 『下腹部のたるみ』 (60.9%)

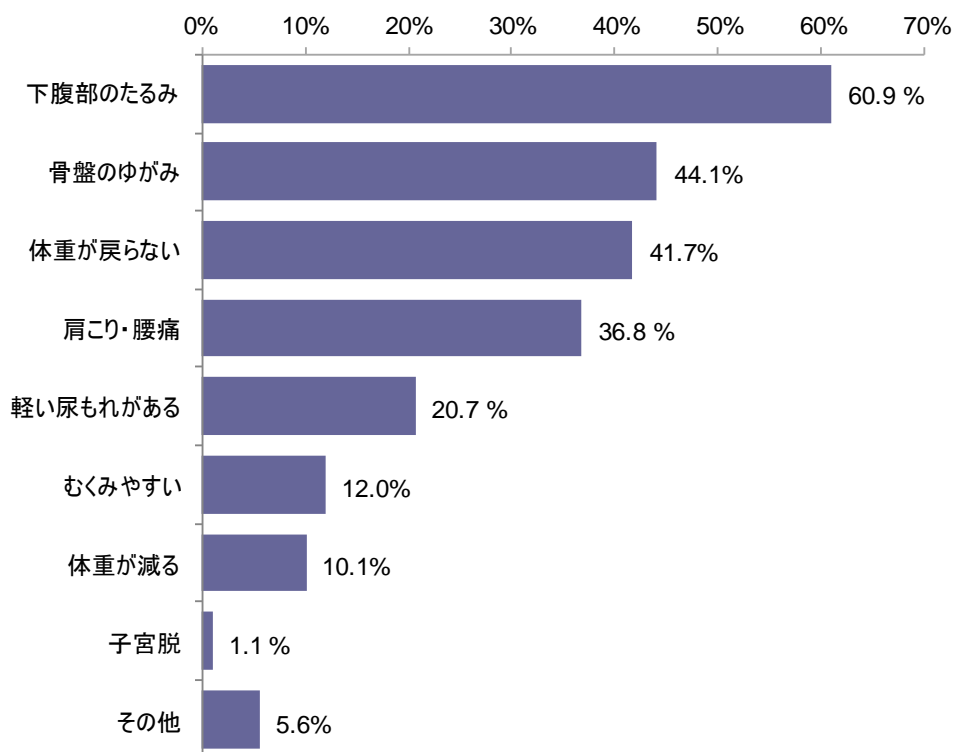
No.2 『骨盤のゆがみ』 (44.1%)

No.3 『体重が戻らない』 (41.7%)

約 6 割強が、出産後に下腹部に悩みを・・・

出産後の身体の変化では、「下腹部のたるみ」(60.9%)、「骨盤の歪み」(44.1%)、「体重が戻らない」(41.7%)との回答が多く挙げられました。このほかにも、「肩こり・腰痛」(36.8%)、「軽い尿もれ」(20.7%)、「むくみ」(12%)、「子宮脱」(1.1%)など、出産後の女性は多くの身体的な悩みを抱えているのがわかります。

図3 出産後の身体の変化でどのようなことに気がつきましたか？(MA,n=1,000)



対馬ルリ子先生は、出産経験者の身体の変化として最も多くの回答を得た「下腹部のたるみ」について、

『「下腹部のたるみ」は、内臓を支える骨盤底筋が緩むと内臓が下がってくるため、腹筋や背筋といった、関連する筋肉も緩んでくることから生じます。』とコメントしています。

調査結果④

約 65%の人が尿もれを経験！ そのうち出産がきっかけで尿もれになった人は 84%

人にあまり言えない産後の身体的な悩みとして、**出産経験者の約 65%が尿もれを経験しており、各年齢層において半数以上が尿もれ経験があることが分かりました。**また、尿もれ経験者 652 人のうち、「出産をきっかけに」尿もれになった人は尿もれ経験者全体の 84.0%にあたる 548 人（うち、妊娠中～産後・現在までは 65.9%／妊娠中のみの尿もれを含む、妊娠中～産後・現在までは 94.2%）にのぼり、**出産が尿もれのきっかけになっていることが分かりました。**

図 4-1 あなたは尿もれを経験したことがありますか？(SA,n=1,000)

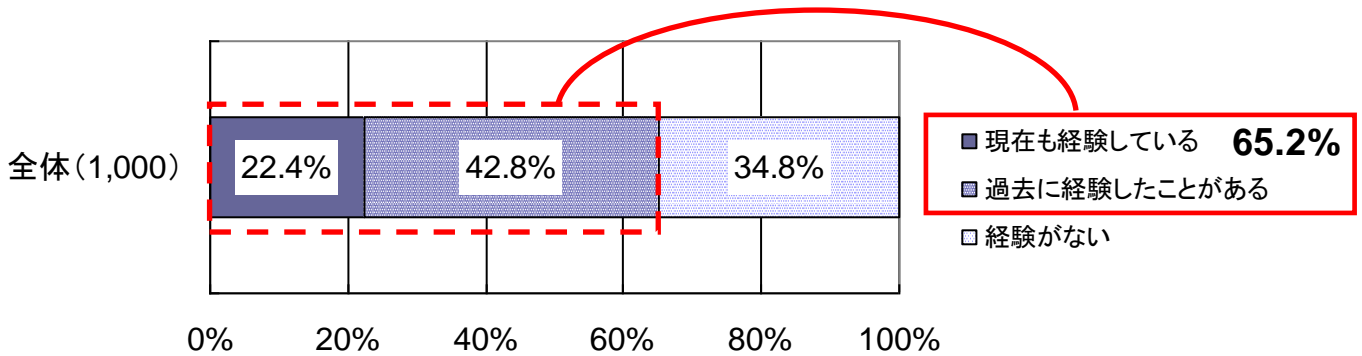


図 4-2 図 4-1 で「現在も尿もれを経験している」、「過去に尿もれを経験したことがある」と答えた方で、妊娠～出産をきっかけに「尿もれ」について変化がありましたか。(SA,n=652)

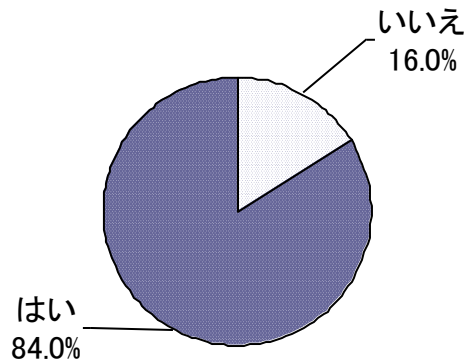
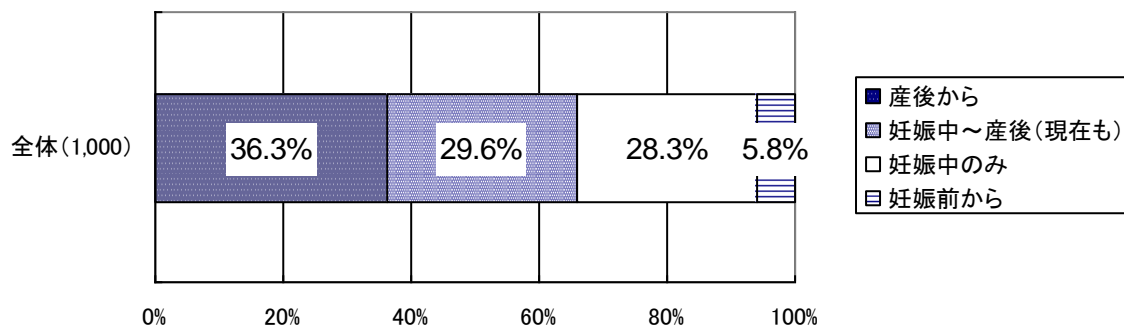


図 4-3 図 4-2 で「はい」と答えた方で、尿もれは主にいつから始まりましたか。(SA,n=548)



調査結果⑤

女性の体調不良の“原因”はあまり認知されていない？

出産や加齢による骨盤底筋群の緩みを放置しておいた場合、将来起こりうる女性特有の体の不調や疾患で知っているものを挙げる質問では、「尿もれ」(56.2%)、「腰痛」(29.5%)、「代謝の低下による血行不良・冷え」(24.9%)、「肩凝り」(24.9%)は多くの人々が認識していますが、「排便障害」(14.7%)、「性機能の低下」(14.0%)、「下腹部の張り」(9.8%)、「免疫の低下」(7.5%)、「排尿困難」(7.2%)、「内臓機能の低下」(7.1%)などの体調不良が、骨盤底筋の緩みに起因しているとの認識はまだまだ低いようです。

図 5-1 出産経験者が出産未経験者に比べ、将来尿もれの頻度が高いことを知っていますか。(SA,n=1,000)

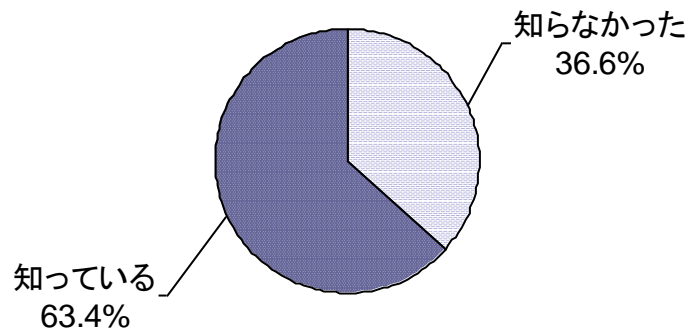
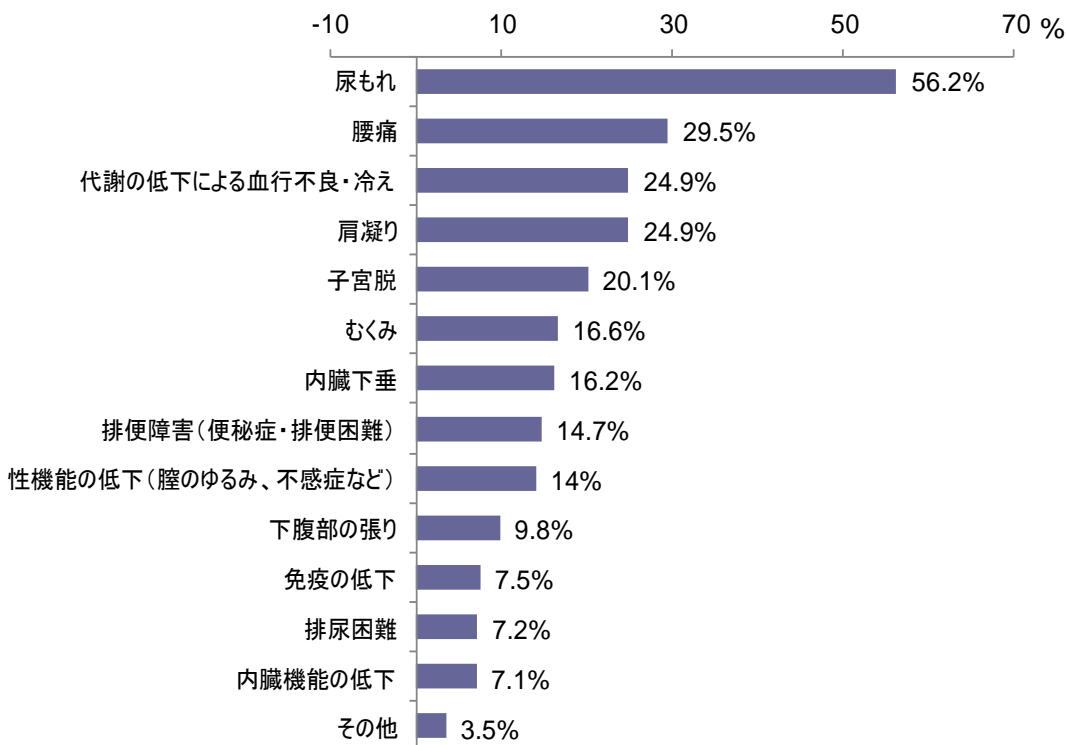


図 5-2 出産や加齢による骨盤底筋群の緩みを放置しておいた場合、将来起こりうる女性特有の体の不調や疾患で知っているものはありますか。(MA,n=1,000)



《トピックス》 産前の体型維持や管理がきちんとできていると思う憧れの芸能人は？

出産経験者 1,000 人に、「出産後のケアが行き届いていて、産前の体型維持や管理がきちんとできていると思う女優、モデル・タレント、お笑い芸人」を聞いたところ、女優部門では、2008 年に第二子を出産し、2011 年には高視聴率を記録したドラマ「家政婦のミタ」で主演を務めた松嶋奈々子さんが 29.8%でトップ。2 位には、俳優の松山ケンイチさんとの結婚で注目を集め、2012 年に第一子を出産し、先日第二子となる女児を韓国で出産して話題になった小雪さんがランクインしました。モデル・タレント部門では、2011 年に長女を出産後、半年で見事にダイエットを成功させた神田うのさんが 18.6%で 1 位に選ばれました。お笑い芸人部門では、2010 年に第一子を出産し、注目を集めたくわばたりえさんを多くの人が挙げました。

私生活がバールに包まれた女優を除き、モデル・タレント部門、お笑い芸人部門での上位3位中、4人が産後のエクササイズやダイエットに関する本やDVDを出しており、産後エクササイズの取り組みへの関心を集めています。

質問 芸能人を出産後もきちんとケアが行き届いていて活躍していると思う女優、モデル・タレント、お笑い芸人は誰ですか。(FA,n=1,000)

部門	1位	2位	3位
女優部門	松嶋奈々子(286人)	小雪(138人)	篠原涼子(86人)
モデル・タレント部門	神田うの(186人)	SHIHO(71人)	木下優樹菜(68人)
お笑い芸人部門	くわばたりえ(229人)	山田花子(104人)	松嶋尚美(87人)

《知ってる?!》 海外の産後ケアについて

日本には「産後のケア」のサポート体制はまだ普及していませんが、海外では「産後のケア」が当たり前に行われている国もあります。その一つ、ベルギーでは、キネジストと呼ばれる補助医術を行う専門家がいます。外科手術のリハビリ、呼吸器系疾患の治療や椎間板ヘルニアの治療などに加え、出産準備と産後のリハビリテーションを行います。産科専門のキネジストが、妊婦が出産後に普通の生活に戻れるようにサポートする体制があり、産後ケアをするのはごく当たり前のことです。

キネジストは、母体の骨盤や背骨に歪みがないかを確認し、出産に必要な子宮周辺の筋肉の強化や出産後に子宮を早期に収縮させるための方法、呼吸法を教え、妊婦とともに実践しますが、日本においては産後トレーナーがサポートするなどの取り組みはまだ一般的ではありません。

日本でも、最近では体幹トレーニング、骨盤体操、ヨガ、ピラティスなど、“体幹を鍛える”、“骨盤を鍛える”がキーワードとして注目されています。そのどれも骨盤を鍛えるエクササイズです。出産で疲労した身体に負荷をかけずに、毎日無理なく続けられ、出産で緩んだ骨盤底筋の回復・正常化に高い効果を持つエクササイズを行うことが産後ケアにとっても適していると言えます。



【監修】 中野 万知子 PILATES・STUDIO・MACHIKO 主宰

1982年宝塚音楽学校入学、1984年宝塚歌劇団入団 雪組 風見玲央として活躍し、ラジオシティミュージックホールでのニューヨーク公演などに出演。退団後に、ロンドン留学で、ピラティス、バレエ、ダンスを学ぶ。2002年より夫の赴任とともにヨーロッパに在住して、ピラティス・インストラクターとしての経験を積む。第2子を出産した経験により、マニティーフライフにピラティスの必要性を実感し、帰国後、Peak Pilates Comprehensiveも取得。2007年、ピラティス・スタジオ PILATES・STUDIO・MACHIKO(東京都目黒区駒場)を開設。

本件に関するお問い合わせ

日本製紙クレシア株式会社 マーケティング部 増田 有美 TEL 03-6665-5317
(広報代行)株式会社プラップジャパン 比田井、馬場、清宮 TEL 03-4580-9110