



[原著]

## 助産所における妊婦のセルフケアにつながる冷えの認識

大滝咲新、竹内翔子、篠原枝里子、中村幸代

横浜市立大学医学部看護学科

### 要旨

冷えの自覚がある妊婦のセルフケアにつながる冷えの認識を明らかにし、セルフケアが実施できるような支援を考察することを目的に、半構造化面接法による質的記述的研究を用いて、2022年8-9月に神奈川県内の助産所に通う妊婦2名を対象に30分程度の半構造化面接を実施した。主な面接内容は、冷えの自覚や認識、セルフケアの実施状況等である。分析方法は録音した面接内容を逐語録に起こした後、研究目的に関するものを抽出し、コード化、サブカテゴリー化、カテゴリー化を行った。倫理的配慮に関しては、所属機関の学科において承認を得た上で本研究を実施した。

その結果、4カテゴリー、9サブカテゴリーが抽出された。抽出されたカテゴリーは【冷えているという負の感情がある】【主体的な出産を望む】【健康のために血の巡りを意識する】【セルフケアが望むところまで到達できない現状を知る】である。

セルフケアにつながる冷えの認識として、冷えの自覚を持つことで身体の冷えを実感することが必要である。また、妊婦は出産、冷え、血流の関係を認識しており、血の巡りを意識することがセルフケアにつながる。一方で、妊婦はセルフケアを実施したほうが良いということを知っているとしても、様々な阻害要因からセルフケアにつながりきらないことがある。だからこそ、冷えのケアが望むところまで到達できない現状を知り、冷えの認識やどんなセルフケアができるかを見つけてできるところから始めていくことが大切であると推察される。

キーワード：助産所、冷え、妊婦、セルフケア、認識

### 1 序論

「冷え」は東洋医学において病気の前駆症状（未病）にとらえ、古来より治療対象として扱われている一方、西洋医学においては客観的な体温の低下を意味する。生理学的視点からみると、通常体温は熱の産生、運搬、放散までの熱の出納で一定に調整されているが、産熱量の不足や熱の運搬障害、熱の放散過多が原因で冷えが生じるとされている(1)。妊娠中はホルモンバランスの

大きな変動や睡眠・運動不足などにより、冷えの原因となる自律神経の乱れが生じることや、子宮の増大や姿勢の変化に伴う血行不良などにより、冷えが生じやすいと推察される。実際、先行研究では、日本人妊婦の約6割が冷えを自覚していることが報告されている(2)。

冷えは妊娠・出産経過にも影響する。冷えが妊娠中に与える影響について、冷えの自覚を有する妊婦では腰痛や便秘などのマ

連絡先：大滝咲新

〒236-0004 神奈川県横浜市金沢区福浦3丁目9番地  
横浜市立大学医学部看護学科  
E-mail: sanii-u@outlook.jp

2022年12月22日受付  
2023年2月27日受理

イナートラブルの有訴率が高いことが報告されている (3)。また出産への影響については、妊婦が冷えの自覚を有する場合、自覚がない場合と比較して、早産の発生率は約 3.4 倍 (4)、前期破水の発生率は約 1.7 倍 (5)、微弱陣痛の発生率は約 2 倍 (6)、遷延分娩の発生率は約 2.3 倍 (6) であり、妊婦の冷えは異常分娩の発生率を高めることが明らかにされている。これらのことから、冷えの改善が妊産婦の日常生活における不快な状態を軽減させることに有効であり、安全な出産につながると考えられる。妊婦の冷えは、セルフケアで改善できる可能性がある。冷え改善に関する先行研究では、レッグウォーマーの着用、エクササイズの実施、足裏のツボ押しといったセルフケアを 4 週間継続的に実施することで、妊婦の四肢の皮膚温が上昇することが明らかにされている (7)。つまり、冷えは日常生活行動と関係があり (8; 9)、冷え改善のためには妊婦自身の冷えのセルフケアが重要な役割を果たしていることが考えられる。

冷えを改善するために、セルフケアにつながる冷えの認識が必要である。先行研究によると、セルフケア実施のための行動変容を促すためには、「学習対象となっている行動が、その学習者の望む成果をもたらすであろう」という結果期待感が必要である (10)。つまり、冷えの自覚がある妊婦がセルフケアを実施するためには、セルフケアの実施が冷え改善、安全な出産につながるという期待感が求められる。また、先行研究によると冷えのケア実施に与える大きな影響要因は、「冷えに対するケアの重要性の認識」であるとされている (11)。したがって、セルフケア実施につなげるためには、セルフケアが安全な出産につながるという認識が求められる。

「助産所」とは、助産師が公衆又は特定多数人のためその業務（病院又は診療所において行うものを除く。）を行う場所をいう (12)。江守らによると、助産所は妊婦の積極的、主体的なニーズを受け入れている施設としてとらえられている。また、出産に助産所を利用する妊婦は分娩を肯定的

にイメージし、自分の分娩に対し自力でできるだけ自然に生みたいと考えるものが多い (13)。一方で、自然出産を希望していても、ハイリスク妊婦は助産所での受け入れが難しい。このことから、助産所での出産を希望する妊婦の特徴として、出産に対して積極的であり、自身の健康管理をする意識が高いものが多いと考えられる。したがって、助産所の冷えの自覚がある妊婦は健康に対する意識が高く、主体的な出産のためにセルフケアをしていることが考えられる。よって、助産所の冷えの自覚がある妊婦の冷えの認識とセルフケアの実施を分析することによって、健康に対する意識の高い妊婦がどのように冷えをとらえているのか、どのように冷えを認識するとセルフケアの実施につながるのかが明らかになると考えられる。

以上のことから、課題の多い妊婦の冷えに対し、冷えを改善するための最初のステップとして、妊婦の冷えの認識を明らかにすることが必要であるものの、冷えの自覚がある妊婦の冷えに対する認識に関する先行研究は少ない。よって、本研究では、助産所における冷えの自覚がある妊婦のセルフケアにつながる冷えの認識を明らかにし、セルフケアが実施できるような支援を考察することを目的とする。

なお、用語の定義として、本研究での冷えの自覚とは、手足が冷えているという知覚であり、冷えの認識とは、手足が冷えているという知覚に対する理解をいう。

## 2 研究方法

### 1) 研究デザイン

半構造化面接法を用いた質的記述的研究である。

### 2) 研究施設

神奈川県内の助産所 1 か所である。

### 3) 研究協力者

対象の助産所に通い、本研究への参加に同意を得られた冷えの自覚を有する妊婦 2 名である。A 氏は 20 代、妊娠週数は 34 週 1 日の初産婦である。B 氏は 30 代、妊娠週数は 33 週 2 日の経産婦である。冷えの自覚について、A 氏は足先、B 氏は

表1 セルフケアにつながる冷えの認識

カテゴリー	サブカテゴリー
冷えているという負の感情がある	身体が冷えていることを自覚する
	妊娠してからの冷えの変化があることを捉える
	身体が冷えることによる気分の落ち込みがある
主体的な出産を望む	出産と冷えの関連を意識する
	出産に対して自ら産むという姿勢を持つ
健康のために血の巡りを意識する	冷え改善のために血の巡りをよくすることが必要だと考える
	健康な人へのイメージと、健康な身体へ近づきたい気持ちを持つ
冷えへのケアが望むところまで到達できない現状を知る	助産所で冷えへのセルフケアにどのようなものがあるか体験しケアの効果を感じる
	妊娠中の冷えのセルフケアが難しいことを知る

腓腹部であった。また、A氏は冷えのセルフケアとして入浴、B氏は足揉みを実践していた。

#### 4) データ収集期間

2022年8-9月

#### 5) データ収集方法

インタビューガイドを作成し、それに基づいて対象となる妊婦に半構造化面接を実施した。主な面接内容は、冷えの自覚や認識、セルフケアの実施状況等である。面接はプライバシーが守られる場所で実施し、所要時間は1人30分程度で、研究協力者の同意を得た上で面接内容をICレコーダーに録音した。

#### 6) 分析方法

分析方法は録音した面接内容を逐語録に起こしたものをデータとし、冷えのセルフケアを妊婦が実施するための認識に着目して意味のある文節で区切り、コード化した。その後、コードの性質が共通するものをまとめてサブカテゴリーを抽出した。類似するサブカテゴリーをグループ化し、カテゴリーを抽出した。分析にあたっては、母性看護学・助産学の専門家である研究者内で論議し、さらに、母性看護学・助産学の専門家のスーパーバイズを受け、妥当性の担保に努めた。

#### 7) 倫理的配慮

本研究の実施にあたり、所属大学の倫理的配慮チェックリストに沿い対象者への倫理的配慮を十分に確保した。具体的には、研究協力施設の施設長および研究協力者に研究目的と方法、研究参加の自由意思と辞退の自由、拒否した場合でも不利益を受けないこと、個人情報の守秘、データの管理・破棄、研究成果は、学術集会や論文などで発表・公表するが個人情報は堅く守られることについて、文書および口頭にて説明をし、研究協力の同意を得た上で同意書に署名をいただいた。なお本研究は、所属機関の学科において承認を得た上で実施した。

### 3 結果

セルフケアにつながる冷えの認識について、表1に示す。分析の結果、【冷えているという負の感情がある】【主体的な出産を望む】【健康のために血の巡りを意識する】【冷えへのセルフケアが望むところまで到達できない現状を知る】の4カテゴリーとそれを構成する9サブカテゴリーが抽出された。以下、カテゴリーを【】、サブカテゴリーを«»、妊婦の語りを「斜体」とする。

#### 1) 【冷えているという負の感情がある】

本カテゴリーは«身体が冷えていること

を自覚する」、《妊娠してからの冷えの変化があることを捉える》、《身体が冷えることによる気分の落ち込みがある》の3サブカテゴリーから構成されていた。《身体が冷えていることを自覚する》では、「脚マッサージに行くとき、冷えているねと言われると冷えていると感じる (A)」や「お腹の冷えに対する自覚症状はないが、触ると冷たいから冷えているのかもしれない (A)」と身体の冷える部位を認識していた。

《妊娠してからの冷えの変化があることを捉える》では、「妊娠して余計冷えがある (B)」のように妊娠してからの冷えの変化について認識していた。

《身体が冷えることによる気分の落ち込みがある》では、「自分がなんでこんなに冷たいんだろうという感覚 (A)」、「身体が冷えることに対して強いマイナスな気持ちがある (A)」とあるように、冷えに対して負の感情を抱いていた。

#### 2) 【主体的な出産を望む】

本カテゴリーは《出産と冷えの関連を意識する》、《出産に対して自ら産むという姿勢を持つ》の2サブカテゴリーから構成されていた。

《出産と冷えの関連を意識する》では、「出産と冷えの関係はわからない (A)」、「スムーズなお産をするために冷えを改善しようと思った (A)」とあるように出産と冷えの関係はわからないものの、出産のために冷えを改善するという認識があった。

《出産に対して自ら産むという姿勢を持つ》では、「自分で産むという意識を持って助産院を選んだのもあるから、スムーズなお産の妨げとなる冷えをつぶしておきたい (A)」とあるように、出産に対して自ら産むという意識を持っていた。

#### 3) 【健康のために血の巡りを意識する】

本カテゴリーは《冷え改善のために血の巡りをよくすることが必要だと考える》、《健康な人へのイメージと、健康な身体へ近づきたい気持ちを持つ》の2サブカテゴリーから構成されていた。

《冷え改善のために血の巡りをよくすることが必要だと考える》では、「冷えは血流が

関係している (A)」、「冷えを改善するために、お風呂に入り身体を温め血の巡りをよくするのがいいと考えている (B)」とあるように、血の巡りと冷えの関係について考え、血の巡りをよくすることが冷え改善のために必要なのだという認識を得た。《健康な人へのイメージと、健康な身体へ近づきたい気持ちを持つ》では、「体温は高くいたい (A)」、「健康な人は体温が高く筋肉があるイメージだから、健康な人に近づくために冷えをなくしておきたい (A)」とあるように、健康な人へのイメージを持ち、健康な身体へ近づきたいという認識があった。

#### 4) 【冷えへのケアが望むところまで到達できない現状を知る】

本カテゴリーは、《助産所で冷えへのケアにどのようなものがあるか体験しケアの効果を感じる》、《妊娠中の冷えのセルフケアが難しいことを知る》の2サブカテゴリーから構成されていた。

《助産所で冷えへのケアにどのようなものがあるか体験しケアの効果を感じる》では、「揉まなくてもオイルつけて誰かにさすってもらっただけで温かくなる (A)」、「お灸で足が温まる感じがある (A)」とあるように、助産所で行われた冷えへのケアについて効果を得たという認識があった。

《妊娠中の冷えのセルフケアが難しいことを知る》では、「妊娠していなかったらオイルマッサージを自分でやってもいいが、お腹が邪魔なので誰かにさすってもらいたい (A)」、「やってもらおうと気持ちいいが、自分でやるとポジションと力加減がうまくいかない (B)」、「息子がいるとお灸の火を扱うのがこわく、時間を見つけようとしてできていない (B)」、「お風呂を沸かすのが自分だから手間に感じる (B)」とあるように、妊娠による身体的変化や手技のぎこちなさ、その他の理由から、冷えへのセルフケアが難しいことを認識していた。

## 4 考察

本研究によって導き出された4カテゴリーについて、冷えの自覚、冷えと出産への関係の認識、冷えへのセルフケアの実際

の3つの視点から下記に考察する。

### 1) 冷えの自覚

冷えが出産に影響を与えることによって【冷えているという負の感情がある】ことにつながっている。先行研究によると、妊婦自身が自己に触れて冷えを確認することで、冷えの有無を自己診断できるようにサポートすることも、冷えの自覚がある妊婦のセルフケアを促すうえで重要である(14)とされている。本研究でも、対象者は「身体が冷えていることを自覚する」きっかけとして「脚マッサージに行くとき、冷えているねと言われると冷えていると感じる」とあるように第三者から身体の冷えの発言により、冷えに対する自覚を深めていた。また、助産所でも助産師が妊婦健診の時に身体を触り、冷えについて対象者にフィードバックをすることで「お腹の冷えに対する自覚症状はないが、触ると冷たいから冷えているのかもしれない」とあるように妊婦の冷えの自覚につながっていた。

宮川によると、不快が自覚を促すと報告されている(15)。本研究でも、「自分がなんでこんなに冷たいんだろうという感覚」、「身体が冷えることに対して強いマイナスな気持ちがある」という発言からわかるように「身体が冷えることによる気分の落ち込み」があった。気分の落ち込みにより、自己について「身体が冷えていることを自覚」し、「妊娠してからの冷えの変化があることを捉える」ことができていた。

以上より、セルフケアにつながる冷えの認識として、冷えていることを認識し、自己の身体がどのように冷えているのかを実感することが必要である。よって、看護ケアにおける実践では、看護師や助産師は、妊婦の冷えている部位や程度を言葉で伝えて、妊婦自身に冷えていることを自覚してもらうことが求められていると考える。

### 2) 冷えと出産への関係の認識

【主体的な出産を望む】ことで冷えと出産への関係の認識をもち、【健康のために血の巡りを意識する】ことがセルフケアへの第一歩となっている。

先行研究によると、助産所を選択する妊婦は、分娩歴に関わらず、出産に対する主

体的な思いから選択している(16)。しかし、助産業務ガイドラインでは、助産師が管理できる対象者について、妊娠経過中継続して管理され、正常に経過しているもの、単胎・頭位で経膈分娩が可能と判断されたもの、妊娠中、複数回産婦人科医師の診察を受けたもの、助産師、産婦人科医双方が助産所または院内助産で分娩が可能と判断したもの(17)とある。そのため、異常分娩の発生率を高める冷え症(4;5;6)は、助産所での主体的な出産の阻害因子である。本研究でも、「スムーズなお産をするために冷えを改善しようと思った」とあるように、対象者は「出産と冷えの関連を意識する」ことができていた。また、対象者は「自分で産むという意識を持って助産院を選んだのもあるから、スムーズなお産の妨げとなる冷えをつぶしておきたい」とあるように「出産に対して自ら産むという姿勢」を持っていた。以上より、出産に対して主体的である妊婦は自己の出産のために冷えを改善しておきたい気持ちがあると考えられる。

冷えの血の巡りについて、先行研究によると、体外から流入した熱や体内で産生された熱は、血管の中を流れる血液とともに全身に供給され体温が維持される(18)。本研究でも、対象者は「冷えは血流が関係している」とあるように冷えと血の巡りについて考えていた。そのことから、「冷え改善のために血の巡りをよくすることが必要だ」と考えていた。また、「体温は高くいたい」、「健康な人は体温が高く筋肉があるイメージだから、健康な人に近づくために冷えをなくしておきたい」とあるように「健康な人へのイメージと、健康な身体へ近づきたい気持ち」を持っていた。よって、妊婦は冷えと血の巡りの関連を意識することで、冷え改善のために健康な身体へのイメージを持つことができていた。それが身体の血の巡りの改善をしたいという意欲やセルフケアにつながったと考える。

以上より、【主体的な出産を望む】妊婦は、出産と冷えの関連を認識すること、【健康のために血の巡りを意識する】ことが、セルフケアにつながっていた。そのため、

看護ケアの実践においても、冷えと出産の関連を知ってもらうこと、血の巡りを意識してもらうことを声掛けすることがセルフケアにつながると考える。

### 3) 冷えへのセルフケアの実際

助産所で行われる冷えへのケアに対して、対象者は「揉まなくてもオイルつけて誰かにさすってもらうだけで温かくなる」、「お灸で足が温まる感じがある」とあるように「助産所で冷えへのセルフケアにどのようなものがあるか体験しケアの効果を感じる」ことができていた。

一方、妊婦は「妊娠中の冷えへのセルフケアが難しい」ことを知っていた。先行研究ではセルフケアが重要な役割を果たす生活習慣病について、予防や改善を実践しない理由が、「生活習慣を改善する時間的ゆとりがない」、「面倒だから取り組まない」であることが判明している(19)。本研究でも、「息子がいるとお灸の火を扱うのがこわく、時間を見つけようとしてできていない」とあるように、時間によるセルフケアの阻害要因があった。また、同様に「お風呂を沸かすのが自分だから手間に感じる」とあるように面倒であることが理由でセルフケアが実施できずにいた。そのほかにも本研究では、妊娠中の身体的変化や、手技のぎこちなさなどが阻害要因としてあげられた。阻害要因があることにより、妊婦は妊娠中のセルフケアが困難であることを認識していた。

以上より、冷えの【冷えているという負の感情がある】こと、【主体的な出産を望む】こと、【健康のために血の巡りを意識する】ことにより、冷えの改善が必要でセルフケアを実施した方がよいということが認識できているが、様々な阻害要因により妊婦は【冷えへのケアが望むところまで到達できない現状】を知っている。妊婦は冷えへの自覚があることに対してセルフケアを実施したほうが良いということを認識しているとしても、様々な阻害要因からセルフケアにつながりきらないことがある。だからこそ【冷えへのケアが望むところまで到達できない現状】を知り、冷えへの認識やどのようなセルフケアができるかを見つ

けてできるところから始めていくことが大切である。

看護ケアの実践では看護師や助産師が、妊婦が冷えへの自覚と認識を促すことが求められる。また、行動変容について先行研究によると、人が行動を変える場合は「無関心期」→「関心期」→「準備期」→「実行期」→「維持期」の5つのステージを通るとされている。また、行動変容のステージを一つでも先に進むには、その人が今どのステージにいるかを把握し、それぞれのステージに合わせた働きかけが必要である(18)。よって、妊婦の行動変容を促すためには、妊婦の日常生活を理解し無理なくできるところを妊婦と模索して、できるところから始めていくことが求められる。

## 5 本研究の限界と課題

本研究は一助産所の妊婦2名を対象としており、得られた結果に偏りがあることは否めず一般化することは難しい。今後の課題としては、冷えの自覚がある妊婦のセルフケアにつながる認識の一般化を図るために、さらに多くの施設で妊婦を対象とした調査を行っていく必要がある。また冷えには体温の偏在パターンから「下半身型」、「四肢末端型」「内臓型」「全身型」など様々なパターンがあり、それぞれ対処法が異なることが報告されている(1)。したがって、妊婦がどのパターンの冷えが多いのかを調査していくことも、適切なセルフケアにつながるためには必要である。

## 6 結論

助産所における冷えの自覚がある妊婦のセルフケアにつながる冷えの認識は、【冷えているという負の感情がある】、【主体的な出産を望む】、【健康のために血の巡りを意識する】であった。一方で、セルフケアに直接つながらない場合もあるが、【冷えへのケアが望むところまで到達できない現状を知る】ことが重要である。また、セルフケアが実施できるような支援として、妊婦の日常生活を理解し無理なくできるところを妊婦と模索していくことが求められる。

## 7 謝辞

本研究を行うにあたり、ご理解・ご協力いただいた研究協力施設の施設長様および対象者様、助産所の関係者の皆様に心より御礼申し上げます。

## 引用文献

- (1) 伊藤剛. 冷えのとらえ方. 日本医事新報, 2015, 4781, 18-23.
- (2) 中村幸代. 根拠に基づく冷え症ケア. 日本看護協会出版社, 2019, 2-13 p.
- (3) 西川桃子, 我部山キヨ子. 冷え症の定義, 測定, 特徴および妊婦の冷え症に関する文献レビューと今後の研究の方向性. 京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻紀要健康科学. 2009, 6, p. 57-65.
- (4) 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. 2012, 59 (6), p. 381-389.
- (5) 中村幸代, 堀内成子, 桃井雅子. 妊婦の冷え症と前期破水における因果効果の推定—傾向スコアによる交絡因子の調整—. 日本助産学会誌. 2012, 26 (2), p. 190-200.
- (6) 中村幸代, 堀内成子, 桃井晴夫. 妊婦の冷え症と微弱陣痛・遷延分娩との因果効果の推定—傾向スコアによる交絡因子の調整—. 日本看護科学会誌. 2013, 33 (4), p. 3-12.
- (7) Nakamura S., Horiuchi, S.. Randomized Controlled Trial to Assess the Effectiveness of a Self-Care Program for Pregnant Women for Relieving Hiesho, THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE. 2017, 23 (1), p. 53-59.
- (8) 中村幸代. 冷え症のある妊婦の皮膚温の特徴および日常生活との関連性. 日看科会誌. 2008, 28 (1), p. 3-11.
- (9) 足達淑子. ライフスタイル療法 1 生活習慣改善のための行動療法. 医歯薬出版株式会社, 2014, p. 38-43.
- (10) 氏家幸子, 土居洋子, 泉キヨ子. ◆成人看護学◆A.成人看護学原論. 廣川書店, 2011, p. 176-179.
- (11) 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. 2020, 34 (2), p. 134-141.
- (12) 厚生労働省ホームページ. 助産所について. <https://www.mhlw.go.jp/shingi/2005/06/s0608-11/2a.html> (2023. 2. 1 参照)
- (13) 江守陽子, 前原澄子. 東京都内における妊婦の分娩施設決定に関する一考察-特に助産所での分娩を希望する妊婦の特徴について-. 千葉大学看護学部紀要. 1988, 10, p. 1-11.
- (14) 中村幸代, 竹内翔子, 大久保菜穂子, 堀内成子. 看護職の冷え症妊婦に対する関わり方の基本姿勢, 構成要因の探索. 日本看護科学会誌. 2021, 41, p527-536.
- (15) 宮川幸代. 妊娠期におけるマイナートラブルの概念分析. Phenomena in Nursing. 2018, p. 1-9.
- (16) 松野智香子. 助産所出産を選択した女性の意思決定に関する文献レビュー. 2019, 60 (1), p. 135-143.
- (17) 公益社団法人日本助産師会. 助産業務ガイドライン2019. 日本助産師会出版, 2019, p. 8-11.
- (18) 伊藤剛 (2017). 冷えのとらえ方 [特集. 「冷え」の東西医学による診断と治療], 週刊日本医事新報, 4781, <https://www.jmedj.co.jp/journal/paper/detail.php?id=846> (2022.11.03 アクセス)
- (19) 農林水産省ホームページ. 図 5-2 生活習慣病の予防や改善を实践しない理由. <https://www.maff.go.jp/j/>

医学と生物学 (Medicine and Biology)

- syokuiku/ishiki/r 0 2 /zuhyou/  
z 5-2.html (2022. 10. 28 参照)
- (20) 厚生労働省ホームページ (2019).  
e-ヘルスネット 行動変容ステージモ  
デル. [https://www.e-  
healthnet.mhlw.go.jp/information/  
exercise/s-07-001.html](https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-07-001.html) (2022.  
11. 03 参照)



# **Sensitivity to cold awareness to promote self-care for pregnant women who intended to give birth at birth center**

Sanii Otaki, Shoko Takeuchi, Eriko Shinohara, Sachiyo Nakamura

Nursing Course, School of Medicine, Yokohama City University

## **Summary**

Using a qualitative descriptive study, a 30-minute semi-structured interview was conducted with two pregnant women attending a birth center in Kanagawa Prefecture from August to September 2022. The aim of the interview was to determine awareness of the sensitivity to cold(hie)symptoms that led to self-care among hie pregnant women and consider supporting in the birth center. The main interview topics included subjective symptoms, perceptions of hie, and self-care practices. To analyze the interviews, the recorded conversation was transcribed into verbatim transcripts and then the information related to the purpose of the study was extracted, coded, categorized, and subcategorized. Four categories and nine subcategories were identified. The categories extracted were “negative feelings of being hie,” “desire for proactive childbirth,” “awareness of blood circulation for health,” and “awareness of an inability to achieve the desired level of self-care.” Because the recognition of hie leads to self-care, it is necessary to assess feelings of coldness. In addition, pregnant women are aware of the relationship between childbirth, hie, and blood flow. Being aware of blood circulation leads to self-care; however, even if pregnant women are aware that they should implement self-care, various disincentives may prevent them from doing so. Therefore, it is important to understand in which situations hie cannot be treated, which starts with awareness of hie. This can determine what kind of self-care is possible.

**Keywords:** birth center,sensitivity to cold,pregnant woman,self-care,awareness