

書評 根拠に基づく冷え症ケア

近 藤 桃 子

Book review on *Konkyo ni motozuku Hiesho Care*

Momoko KONDO

本書は、2000年代初頭からこれまで「冷え症」をテーマに研究をし続けている中村氏により執筆された、妊婦・産婦へのケアを担う医療スタッフのための、冷え症ケアのガイドとなる本である。冷え症は、西洋医学的な病気や疾病ではないものの、日本人女性の6~7割程度が有していると言われる。また、産科・助産ケアにおいては、妊娠中（時には妊娠前）から育児期に至るまで、妊産婦の冷えに着目したケアや保健指導を行っている。教科書や専門雑誌でも取り上げられており、助産師学生が実習指導者から冷え症ケアについて教わることは少なくないことであり、妊産婦へ行うケアにおいて、冷えへのアプローチは切っても切り離せない。助産師にとって本書は、昔から連綿と受け継がれ行われてきた冷え症ケアにエビデンスを与え、現状のケアを知り、実践への自信をくれる一冊となっている。

本書は、産科もしくは助産ケアを学び始めた学生や、新人助産師にもわかりやすく理解しやすい構成になっている。『基礎編「冷え」を科学する』では、「そもそも冷え症とは」という前提から丁寧に解説が始まる。『第1章 「冷え」とは』では、西洋／東洋医学的視点から見た冷え症や、概念分析で得られた冷え症の定義について、『第2章 冷え症の診断』では主観的／客観的な冷え症の評価について書かれており、一般的な「冷え性」から症状としてケアの必要な「冷え症」へと、読者の認識をシフトしてくれる内容となっている。続く『第3章 冷え症と異常分娩』、『第4章 冷え症と妊娠期のマイナートラブル』では、中村氏の研究で得られた、冷え症が妊産婦に与える影響が根拠をもって説明されている。『第5章 日常生活と冷え症』では、実際に妊婦にセルフケアをしてもらい、冷え症改善を目指した介入の効果について書かれ、『第6章 冷え症ケアの現状』では、看護学分野全体で冷え症ケアを取り扱

い、発展させていくべき必要性について語られている。『応用編「冷え」をケアする』では、臨床現場でよく用いられる保健指導ばかりでなく、中村氏の考案する「冷え症改善パック」について、動画も踏まえてまとめられている。このように、妊産婦のケアにかかわる全ての人に分かりやすいよう、知識の確認から実践・ケアへと、段階をおいて構成・配置されている。その反面、書かれた知見は中村氏の研究結果が中心となるため、今後は、他の研究者のデータも集積された増補拡張版も期待したい。しかしどの頁においても、研究論文という限定的な情報媒体を超えて、多くの医療関係者に発信し、少しでもケアに役立ててほしいという想いが感じられる一冊である。

また本書には、ケアのガイド本であることに加えて、もう一つの魅力がある。繰り返しになるが、筆者の長年にわたる冷え症研究の成果が、本書の主な内容となる。そのため、「冷え症」という一テーマについて、研究者がどのような研究から取り組み、どのような研究手法を用いて何を明らかにし、研究で得た知見をどう発展させ、看護・助産ケアとしてどのように活かしているのか、そしてケアを担う臨床の医療従事者にどう普及していくか、といった研究の全体像を知ることができる。各統計専門用語には明快な解説がついており、特に研究初学者には読みやすいだろう。書かれている研究手法は勿論限られるが、本書を通して読むことで、一つのテーマについて、実際の数値や結果を見ながら、研究プロセスそのものを具体的に学ぶことができるのも、本書が高く評価できる点である。

ウィメンズヘルスケア・サポートブック 根拠に基づ

く冷え症ケア

著者：中村幸代

出版社：日本看護協会出版会

発行日：2019 年 2 月 20 日

ISBN 978-4-8180-2173-0

