



the women's
the royal women's hospital

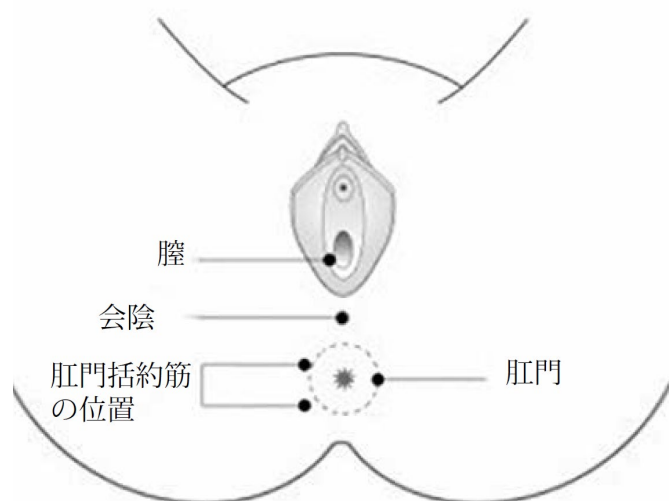
会陰裂傷

第3度、または第4度の会陰裂傷の治癒について

第3度、または第4度の会陰裂傷とは、どのようなものでしょうか。

経膣分娩の際、膣と肛門の間の部分が裂けることがあります。

- 第3度裂傷とは、肛門括約筋（肛門管の開口部を制御する筋肉群）が部分的に裂ける状態を指します。
- 第4度裂傷とは、肛門括約筋が損傷し、その損傷が肛門管にまで及ぶ状態を指します。



会陰裂傷後のケア

医師が、あなたの裂傷の種類と、セルフケアの方法を説明します。医師が鎮痛薬や、便秘や感染リスクを軽減する薬を服用することをおすすめします。

肛門に挿入が必要な薬は使用しないでください。

理学療法士、助産師、薬剤師、そして場合によっては栄養士もあなたのケアに関わります。

彼らは以下について説明します。

- 便秘を避けるためにすべきこと（特別食を必要とする可能性あり）
- 傷の治癒のためにすべきこと

- 痛みを和らげ、腫れを軽減するための氷嚢やアイスパックの使用
- 患部を清潔に保つための洗い方
- 骨盤底筋運動、およびその開始時期

産後最初の6週間

赤ちゃん誕生後の最初の6週間は、筋肉や軟部組織の回復にとって非常に重要な時期です。

休養

最初の数日間は、できるだけ横になるようにしましょう。これによって、腫れや不快感を軽減することができます。赤ちゃん誕生後の最初の6週間は、毎朝と午後、1時間ずつ休養するよう努めましょう。

氷嚢やアイスパック

会陰部周辺に腫れや痛みを感じる場合は、産褥パッドや生理用ナプキンに氷嚢やアイスパックを挟んで20～30分間冷やしましょう。氷嚢やアイスパックが肌に直接触れないようにしてください。起きている間、これを2～3時間おきに行いましょう。

圧迫

シェイプウェアや着圧ウェアのようなしっかりとしたサポート力のある下着は、患部の保護や、腫れの軽減に役立ちます。

運動

骨盤底筋運動は、傷を治すために大切な、会陰部への血流を促進するのに役立ちます。この運動は、産後1日目、または2日目から安全に行うことができます。

骨盤底筋と会陰部の筋肉に負担をかけないことが大切です。便秘になること、重い物の持ち上げ（例：年長の子供、買い物袋、洗濯かご）、高負荷の運動は避けましょう。

食事

第3度、または第4度の会陰裂傷を負った方は、最初の7～10日間は低食物繊維食を摂る必要があるかもしれません。これにより排便の必要性が減り、患部への負担が軽減されます。

回復期間中の便秘防止のため、この食事療法に穏やかな下剤が併用されます。退院前に、栄養士が食事療法について説明します。

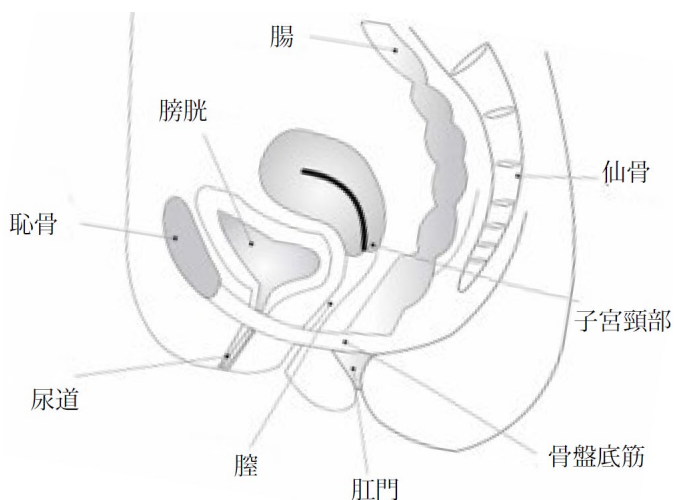
10日後には徐々に高食物繊維食に戻していき、腸の働きを正常に戻しましょう。

性行為

会陰部クリニックでの初回の経過確認の診察が終わるまでは、性行為は避けてください。

骨盤底筋運動

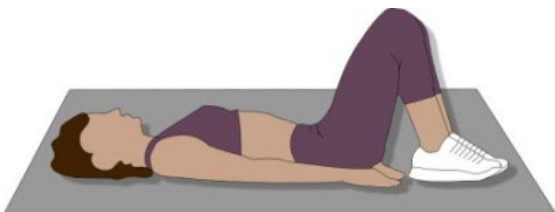
骨盤底筋は、骨盤の奥深くにある重要な筋肉群です。骨盤内の臓器を支え、排尿と排便のコントロールを助けます。



骨盤底筋運動は、産後の回復のために重要です。

軽めのプログラム — 第2～5日目

- 膝を曲げ、仰向け、または横向きになって寝ころびます。



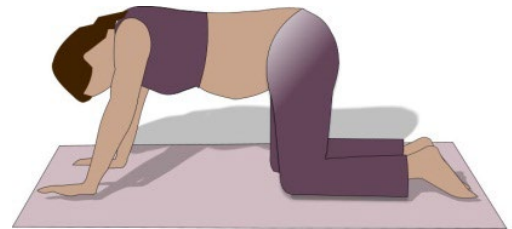
- 膣と肛門を閉じるような気持ちで、周りの筋肉を優しく締めます。傷みを感じたら、やめてください。
- 筋肉を最大3秒間締め続けた後、ゆっくり力を抜きます。
- 5秒間休憩した後、これを最大10回繰り返します。

この運動を、1日3回繰り返して行います。

より体力をつけるプログラム — 第5～14日目

この時期には自信を持って骨盤底筋を鍛えられようになり、さらに高負荷の運動に取り組めるようになっているでしょう。

- 仰向けに寝ころぶか（上の図を参照）、四つん這いになります。



- 膣と肛門周辺の筋肉をできる限り締めます。身体の内側の骨盤底筋が「持ち上がる」感覚を実感するでしょう。
- 3～6秒間締め続けた後、力を抜きます。筋肉が「緩む」感覚を感じるでしょう。
- 各回の間に5秒間の休憩を挟みながら、これを10回繰り返します。

この運動を、1日3回繰り返して行います。

回復へ向けたプログラム — 第3～6週目

運動プログラムを段階的に進めて、より強く筋肉を締め、より長くその状態を保持できるようになります。5～10秒間保持することを目標に、これを10回繰り返してください。

座った姿勢や立った姿勢などさまざまな姿勢で、この運動を1日3回繰り返して行います。

咳をしたり、物を持ち上げたりする際にも、骨盤底筋を締めることが大切です。

正常な腸機能

便秘や排便時のいきみは、骨盤底筋を弱める可能性があります。良好な排便習慣は、骨盤底筋を保護し、尿失禁と便失禁の両方のリスクの軽減に役立ちます。

- 低食物繊維食を摂り続けていた場合は、食事に含まれる食物繊維の量を徐々に増やしましょう。
- 食物繊維を多く含む食品には、果物、野菜、全粒穀物、プルーン、そしてサイリウムなどの天然食物繊維サプリメントがあります。
- 1日に1.5～2リットルの水を飲みましょう。
- ウォーキングなど、毎日適度な運動を楽しみましょう。
- トイレに行きたいという感覚を無視しないようにしましょう。
- トイレに行くときは、完全に出し切るまで、時間をかけてください。

便座に座る際は、以下を心がけましょう。

- 足置き台を使って、膝が腰より高い位置に来るようにする
- 足を開いて、肘を膝に置き、前かがみになって座る



- お腹を楽な姿勢にする
- 息を止めないで、深くため息をつくか、シューという音を立てる
- 特に排便時には、縫合部分を手で支える

ロイヤル・ウィメンズ病院の患者さまへのメッセージ

経過確認の診察を受診することは、重要です。排尿や排便の機能について質問されるほか、いつから性

行為を再開できるか、あるいは将来の妊娠について質問する機会もあります。

1. 会陰部クリニック：理学療法士の診察予約

- 理学療法士があなたの状態を評価し、回復状況や目標について話し合います。

2. 会陰部クリニック：泌尿婦人科医の診察予約

- 医師があなたの状態を評価し、気になる点についてお話しします。裂傷の回復状況を確認するために、超音波検査が必要な場合があります。
- これは重要な診察ですので、完治したと感じていても受診するよう、おすすめします。

受診予約時間の連絡がない場合は、会陰部クリニックまでお問合せください。

さらに詳しい情報

The Royal Women's Hospital（ロイヤル・ウィメンズ病院）

Physiotherapy Department（理学療法科）

電話番号：(03) 8345 3160

Perineal Clinic（会陰部クリニック）

電話番号：(03) 8345 3144

月曜日から金曜日、午前8時30分～午後5時

Pregnancy, Birth and Baby（妊娠・出産・赤ちゃん）

会陰裂傷

<https://www.pregnancybirthbaby.org.au/perineal-tears>

通訳者が必要ですか？



通訳者が必要な場合は、ご依頼ください。

家族間暴力支援

1800 RESPECT の全国ヘルプライン

性的暴行、家庭内・家族間暴力や虐待を経験した方は、支援を受けることができます。

日中夜間を問わず、いつでも電話することができます。

1800 737 732

1800respect.org.au

免責事項：本ファクトシートは、一般情報だけに限って提供しています。ご自身に必要な医療ケアに関する具体的なアドバイスについては、担当の医療専門家にご相談ください。ロイヤル・ウィメンズ病院は、医療専門家の診察を受ける代わりにこのファクトシートに依拠したことに起因する損失、または損害について、一切の責任を負いません。緊急の医療処置を必要とする場合は、最寄りの救急外来にご連絡ください。

© The Royal Women's Hospital 2026