

令和 3 年 5 月 13 日現在

機関番号：32607

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2017～2020

課題番号：17K12370

研究課題名（和文）保健師・助産師が行う産後うつ予防のための両親学級の効果の検討

研究課題名（英文）Effect of parents' class for prevention of postpartum depression by public health nurses and midwives

研究代表者

新井 陽子（ARAI, YOKO）

北里大学・看護学部・准教授

研究者番号：90453505

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 1,300,000円

研究成果の概要（和文）：保健師・助産師が実施する「産後うつ予防のための両親学級」による産後うつ病予防に与える効果を検証することを目的とする。研究は準実験デザインで、両親学級の研修会を開催し、参加した7か所の保健センター・病院でこの両親学級を導入し実施した。その結果、実施した保健師は気になる妊婦と夫を把握することができ、家庭訪問など早期に実施して悪化を防ぐための行動がとれるようになった。また、両親学級を実施した病院の助産師の研究報告では、妊婦と夫に産後うつへの情報提供をすることにより、産後うつは誰にでも成り得ること、また夫からの情緒的支援により落ち込んだ気持ちが軽減できており、夫婦で予防に向けた行動がとれていた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

妊婦と夫に産後うつへの情報提供し夫婦関係が良好に維持できるような介入をすることで、産後うつは誰にでも成り得ることが理解でき、夫からの情緒的支援により落ち込んだ気持ちが軽減できるなど、セルフケア能力を高めることができていた。

また、市町村の両親学級への参加者が前年比1.5倍となり、両親学級を通じて行政を利用する妊婦と夫婦が増え、保健師の支援がしやすい環境が作られるようになった。

産後うつへの予防、虐待予防における保健師の介入は必須であり、妊娠期からの継続した支援が行えるようになる。

研究成果の概要（英文）：The purpose is to verify the effect of the "parents class for postpartum depression prevention" by public health nurses and midwives on the prevention of postpartum depression. The research is a quasi-experimental design. Researchers held a parent class workshop and held the parents class at five health centers and two hospitals. As a result, public health nurses were able to immediately intervene in the pregnant women and husbands they were interested in to prevent deterioration. Also, by providing information on postpartum depression to pregnant women and husbands, the couple could understand that any woman would have postpartum depression. The woman was able to recover her mental health with emotional support from her husband. And public health nurses and midwives were learning intervention techniques.

研究分野：周産期メンタルヘルス

キーワード：産後うつ 周産期メンタルヘルス 家族看護 予防的介入 育児不安 周産期の自殺 虐待

1. 研究開始当初の背景

1) 本邦における産後うつ病の罹患率と産後うつ病による社会的問題

本邦において産後うつ病の母親は 9.0%(山縣, 2013)、すなわち 10 人に一人でありその数は多い。産後うつ病は、育児不安や母子の精神的不健康に留まらず、母親の自死や母親による子殺しといった最悪な結末を迎えることも多い。2015 年の東京都監察院と順天堂大学の共同研究の中間報告において日本の周産期自殺率は 8.7/出生 10 万(英国 2.3/出生 10 万、スウェーデン 3.7/出生 10 万)と高いことが明らかになった。特に産後の母親の自死は妊娠期の 2 倍でその多くは産後うつ病を罹患しておりその対策は急務である。妊娠期からリスクのある母親をスクリーニングし継続して関わることで予防的介入プログラムが必要といえる。

2) 産後うつ病の関連因子及びこれまでの介入研究で明らかになっていること

先行研究を概観すると、産後うつ病は、母親の器質的な問題に加えて、夫婦関係、育児支援状況、対処行動が影響していること(Beck, 2000)、心理教育による介入が産後うつ病の抑制につながる(北村, 2010)が明らかになっている。NICE guidelines for the management of depression (2005) では、様々な心理的な予防介入が行われるようになり、それぞれ産後うつ病の予防評価としてのエビデンスレベルは low ではあるが、母親たちのソーシャルサポートとしての利益は高く、心理的予防介入は子育て不安の軽減や早期に相談・受診行動に繋がるなどのメリットが高いことが明らかになっている。

3) 現在の地域母子保健の現状と国の施策

厚労省は、産後うつ病に関する施策として、2000 年より健やか親子 21(第 1 次)で産後うつ病の減少を目標に掲げてきた。その結果、産後うつ病の知識の普及がすすみ 13.7%から 9.0%に減少させることに成功した。その後、2015 年健やか親子 21(第 2 次)において、基盤課題 A「切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策」の中で産後うつ病に関する新たな指標として「項目 13: 妊娠中の保健指導(母親学級や両親学級を含む)において、産後のメンタルヘルスについて、妊婦とその家族に伝える機会を設けている市区町村の割合」を現行 43.0%(平成 25 年度)から最終評価(10 年後に 100%)となること掲げられた。そのこともあり、現在研究者は市町村からの依頼を受け、神奈川県内 3 市町から両親学級の講義依頼を受け、研究者が開発してきた両親学級を実施している。参加者は産後うつ病に対する知識を得て早期セルフケアできるようになっている。市町村で現行行われている両親学級は知識提供型の講義形式が多く、地域住民の行動変容をもたらすまでは至っていないのが現状である。いずれは、地域母子保健医療従事者*によって、住民の対処能力を高め行動変容尿をもたらすための介入技術を身につけ、本両親学級が実施できるようになることが必須である。

2. 研究の目的

地域母子保健医療従事者が実施する「産後うつ病予防のための両親学級」による産後うつ病予防に与える効果を検証することを目的とする。

地域保健センターにおいて、地域保健師・助産師などの地域母子保健医療従事者が実施する「産後うつ病の予防的両親学級プログラム」は、以下の点について効果を認める。

- 1)産後うつ病の発生を抑制することができる
- 2)育児不安の減少につながる
- 3)地域母子保健に係る事業の利用率が上がる
- 4)母親の自死及び子殺しの抑制につながる
- 5)地域母子保健医療従事者のスキルアップにつながる

3. 研究の方法

1)研究デザイン 準実験研究

2)地域母子保健医療従事者を対象にした研修プログラムを実施する。

3)参加募集は、近隣の都県に研修プログラムの案内を送付し、地域母子保健医療従事者を募集する。

4)研修プログラムは、講義 90 分、演習 90 分から構成し、3 回程開催する。その後、研修プログラムを修了した地域母子保健医療従事者による「産後うつ病予防のための両親学級」を実施し、その効果を仮説にそって検証する。

形式	内容	時間
講義	健やか親子 21(第 2 次)と地域母子保健の課題 周産期のメンタルヘルスの問題 産後うつ病予防のための両親学級の概要	40 分 × 2 コマ

	介入技術の理論 ・コミュニケーション促進のための介入技法 ・スクリーニングとカウンセリング技法	
演習	夫婦のコミュニケーションを促進する介入技法	40分 ×2コマ

4. 研究成果

1) 研修プログラムの実施

研修プログラムは、2021年3月までに、市町村保健センター5か所(関東3か所、関西2か所)、病院(2か所)で実施した。実施した市町村すべてで両親学級を導入した。

2) 以下仮説に沿って結果を報告する

(1) 産後うつ病の発生を抑制することができる

実施した市町村のEPDSの結果は現在まとめているため後日学会等で報告するが、実施した保健師は気になる妊婦と夫を把握することができ、家庭訪問など早期に実施して悪化を防ぐための行動がとれるようになったという声が聞かれた。また、両親学級を実施した病院の助産師の研究報告では、妊婦と夫に産後うつの情報提供をすることにより、産後うつは誰にでも成り得ること、また夫からの情緒的支援により落ち込んだ気持ちが軽減できていた。

(2) 育児不安の減少につながる

両親学級受講後の妊婦は、夫と寄り添っている感じを受け、産後具体的にどうしていったらよいか、子どもについての話など会話が変化する中で、安心感が得られている状況となっていた。

(3) 地域母子保健に係る事業の利用率が上がる

関西地区の保健センターの両親学級は、参加者が増え前年比で1.5倍となっていた。広報の方法を変えていないと話しており、参加者からの口コミで増えているとのことであった。参加者は、想像していた両親学級とは違い、楽しかったと話しており、それを聞いて参加したいと考える人が増えているとのことであった。

(4) 母親の自死及び子殺しの抑制につながる

幸いにも、今回実施した市町村、病院では自死、子殺しはなかった。

(5) 地域母子保健医療従事者のスキルアップにつながる

本両親学級のプログラムは、複数の担当者が妊婦と夫と関わりながらグループワークを実施する内容となっている。そのために、経験が浅い助産師・保健師は、経験豊富な助産師・保健師のアセスメントや介入スキルを見ることができる。また、両親学級終了後に、参加者の様子をアセスメントし次回につなげるためのカンファレンスをするときに、経験豊富な助産師・保健師がそのように考えたのかを聞くことができ、経験が浅い助産師・保健師の気づきとなっていた。さらに、経験豊富な助産師・保健師も自分のかかわりを見直し、話を聞く姿勢に変化していることを感じていたこと、また妊婦や夫と楽しく過ごすことが自分たちを活用してもらえることにつながるなど感じることであった。

(6) その他

2020年はコロナにより両親学級が開催できない状況となった。その中でも、この両親学級を実施できないかと検討した保健センターがあり、両親学級の内容を動画にしてDVDを貸出すなど各市町村で工夫してコロナ禍に合わせた両親学級の展開が行われていた。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計1件（うち査読付論文 1件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 長谷川まり、菅井瑞希、林美希、堀田瑞穂、佐藤友美、緒方あかね	4. 巻 3
2. 論文標題 新しい育児環境の構築を目指した夫婦のコミュニケーション能力の検証	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 京都第一赤十字病院医学雑誌	6. 最初と最後の頁 45, 53
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計0件

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究 分 担 者	和智 志げみ (WACHI SHIGEMI) (70410173)	北里大学・看護学部・講師 (32607)	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関