

令和 6 年 6 月 16 日現在

機関番号：11401

研究種目：若手研究

研究期間：2018～2023

課題番号：18K17548

研究課題名（和文）褥婦の自律神経機能評価に基づく抑うつ症状軽減に向けた三陰交温灸刺激の有効性

研究課題名（英文）Efficacy of Sanguineous Acupuncture Stimulation to Reduce Depressive Symptoms Based on Evaluation of Autonomic Function in Decubitus Women

研究代表者

工藤 直子（Kudo, Naoko）

秋田大学・医学系研究科・講師

研究者番号：00646820

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,000,000円

研究成果の概要（和文）：本研究は、産褥早期の母親に対する三陰交への経穴指圧刺激が自律神経活動や産後うつ病のリスク要因、身体的疲労の程度、睡眠状態との関係を明らかにすることを目的とした。産後4日目から産後1か月健康診査までの約1か月間、三陰交の経穴に指圧刺激を継続実施していただく介入群と対照群において、産後のマイナートラブル、産後うつ病のリスク要因、疲労度、睡眠状態を比較した。その結果、産褥早期からの三陰交の経穴刺激は、産後のマイナートラブルの回復を促進し、母親の睡眠の向上につながる可能性が示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究の成果から、産後早期から三陰交の経穴刺激を行った方が、産後のマイナートラブルの数が少なく、疲労度の低下が認められ、身体的な回復につながっていたと考えられる。また、それらの身体的な回復が睡眠の質や精神状態の回復にも関連していた。そのため、産褥早期からの身体的な回復を促す支援は、産後の母親の睡眠や精神状態の悪化防止に寄与する可能性があると考えられる。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study was to determine the relationship of acupressure stimulation of the acupuncture points on the sanguine cleft to autonomic nervous activity, risk factors for postpartum depression, degree of physical fatigue, and sleep status in mothers in the early postpartum period. The intervention group received acupressure stimulation on the acupuncture points of the sanguine cleft for approximately one month from the fourth postpartum day to the one-month postpartum health checkup. One month postpartum, the intervention and control groups were compared for postpartum minor problems, risk factors for postpartum depression, fatigue, and sleep status. The results suggest that transcutaneous stimulation of the sanguineous meridian early in the postpartum period may promote recovery from postpartum minor problems and improve maternal sleep.

研究分野：母性看護学、助産学

キーワード：褥婦 経穴刺激 睡眠 産後うつ 自律神経機能評価

様式 C - 19、F - 19 - 1 (共通)

1. 研究開始当初の背景

産褥早期は分娩に伴う体力の消耗や、育児による全身疲労感や睡眠不足であることが多く、産後の身体的不調も相まって、女性の生涯の中でも抑うつ症状が最も出現しやすい時期である。抑うつ症状の出現には副交感神経活動の低下が関連していること、「三陰交」の経穴は全身状態の不調や自律神経症状の改善に効果が認められつつあることから、産褥期の抑うつ症状や身体的疲労感、睡眠状態の改善に対する介入方法として「三陰交」への経穴刺激に着目した。経穴刺激は自身でも実施可能なセルフケアとして期待される。

2. 研究の目的

本研究は、産褥早期の母親に対する三陰交への経穴指圧刺激が自律神経活動や産後うつ病のリスク要因、身体的疲労の程度、睡眠状態との関係を明らかにすることを目的とした。

3. 研究の方法

対象は、経膈分娩を予定している妊娠 35～36 週の妊婦に対し、本調査の内容について事前に説明してリクルートを募った。その後、産後 2 日目に最終的な研究協力に対する同意を口頭と書面にて確認し、同意が得られた方を対象とした。

調査内容は、産後 2 日目と産後 1 か月のそれぞれにおいて、産後のマイナートラブル、産後うつ病のリスク要因(エジンバラ産後うつ病質問票: Edinburgh Postnatal Depression Scale: EPDS (Cox ら, 岡野ら, 1996))、疲労度(疲労蓄積度自己診断チェックリスト(中央労働災害防止協会, 2004))、睡眠状態(ピッツバーグ睡眠質問票: Pittsburgh Sleep Quality Index: PSQI (Buysse ら, 土井ら, 1998))について既存の尺度を用いて確認した。自律神経活動と睡眠状態については、腕時計型加速度計 Fitbit (米国, Fitbit 社) を産後 2 日目から産後 1 か月まで非利き腕の手首に装着していただいた。さらに、同意が得られた対象者をランダムに介入群 20 名と対照群 24 名に分けた。介入群に対しては、産後 4 日目から産後 1 か月健康診査までの約 1 か月間、三陰交の経穴に指圧刺激を継続実施していただくよう依頼した。

4. 研究成果

(1) 産後のマイナートラブルの変化 (図 1)

全体として、産後のマイナートラブルの出現頻度は、産後 2 日目では「易疲労感(93%)」「眠気(90%)」「肩こり(79%)」「便秘(69%)」「骨盤周辺の違和感(48%)」の順で高かった。産後 1 か月では「易疲労感(93%)」「眠気(93%)」「倦怠感(86%)」「肩こり(84%)」の順であり、出現の割合が高く、産褥早期に出現していた症状が継続していた。

(2) 精神的变化 (EPDS)

産後 2 日目で産後うつ病のハイリスクとされる EPDS 得点 9 点以上の褥婦は全体で 2 名(4.5%)であり、介入群 1 名(5%)、対照群 1 名(4%)であった。産後 1 か月では、EPDS 得点 9 点以上の褥婦は全体で 5 名(11.4%)であり、介入群 1 名(5%)、対照群 4 名(16.7%)と、介入群の方が少ないものの 2 群間で有意な差は認められなかった。

(3) 疲労度と睡眠状態の変化

疲労度の総得点の平均は、産後 2 日目では 69.7 ± 17.2 点、産後 1 か月では 50.0 ± 16.1 点であり、全体的に産後 1 か月で低下していた。

一方、睡眠の質を示す PSQI 得点の平均は、産褥 2 日目では 6.6 ± 2.4 点で、産後 1 か月では 7.0 ± 2.9 点であった。中でも、PSQI のカットオフ値である 6 点以上の母親は、産褥 2 日目では 60%、産後 1 か月では 65%であった。

(4) 三陰交の経穴刺激による効果

介入群と対照群を比較すると、産後 1 か月時点において、介入群の方が PSQI 得点が有意に低かった。また、介入群ではマイナートラブルの数が少ない母親は疲労度が低く、EPDS 得点も低かった ($p < 0.05$)。

以上より、産褥早期からの三陰交の経穴刺激は、産後のマイナートラブルの回復を促進し、母親の睡眠の向上につながる可能性が示唆された。

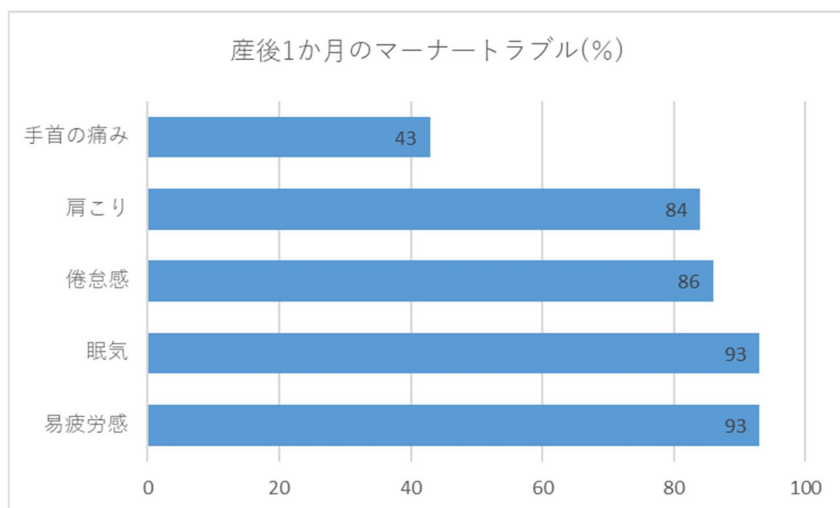
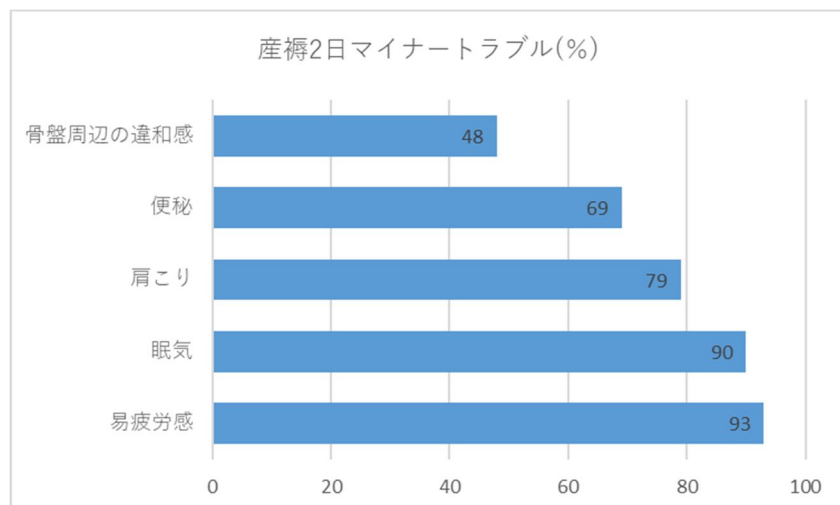


図1 産褥2日と産後1か月のマナートラブルの出現頻度の比較

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔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
--	---------------------------	-----------------------	----

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
---------	---------