

令和 2 年 7 月 10 日現在

機関番号：10102

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2017～2019

課題番号：17K12520

研究課題名（和文）産後女性に対する健康問題改善プログラムを公的支援に実装するための実証的研究

研究課題名（英文）An empirical study to implement the program to improve the health problem for post-partum women on public assistance

研究代表者

寅嶋 静香（Torashima, Shizuka）

北海道教育大学・教育学部・准教授

研究者番号：40712039

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,500,000円

研究成果の概要（和文）：研究成果ハンドブックの作成 3年間の研究報告を全てとりまとめた、これまでの研究背景や目的、計画等を記し、3年間の歩みを簡潔に提示した。2017、2018年度の取組が、様々な道内地域で認められ、2019年度には産後のリーフレット（エビデンスを含めた産後ケアガイド）を作成、産後運動指導士資格認定発行へのプロセスも記載した。

産後ケアリーフレット 産後の時期を過ごす母親らへ向けた産後専用のリーフレットを作成し、公的機関（保健・子育て支援センター等）にて配布を継続しており、多くの反響を得ている。子育て初期の生活のアダプトさせた内容であり、これまでの研究成果を示すデータも付加した。

研究成果の学術的意義や社会的意義

2017、2018年度の産官学連携による「産後の母親への健康支援講座」では、様々なポジティブ効果が出され、それらの効果検証を、各所属学会、論文報告にて表出した。またそれらの報告内容が、地域へと還元される形となったのが、2019年度に各地域の保健・子育て支援センターへ配布された「産後ケアリーフレット」である。これは、地域社会を支える母親らにとって有益な内容であり、社会的意義は大きい。さらにこのことは、学術的成果が地域へ発信されたことの証である。またその研究成果が、地域のSDG'sに発展するような「産後健康運動指導士」の資格発行へと発展したことも、大きな社会的意義を含蓄するものと示唆する。

研究成果の概要（英文）： Preparation of the research result handbook The report of the research for three years was compiled. The background, objectives, plans, etc. of the research so far are described, and a three-year history is briefly presented. Efforts in 2017 and 2018 were recognized in various provinces in Hokkaido. In 2019, the process of preparing a care-leaflet for postpartum women including evidence and issuing a postpartum exercise instructor qualification was described. A care leaflet for postpartum women Create a leaflet exclusively for postpartum. When distributed at public institutions (Health and Childcare Support Centers) implementing the health support program, many responses were received. We provided an easy-to-use form during baby care and presented data showing the results of our research.

研究分野：ヘルスプロモーション

キーワード：産後ケア 母親 健康支援 産官学連携 体力回復 地域

## 様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19 (共通)

### 1. 研究開始当初の背景

近年、産後の母親を取り巻く社会環境は一変し、孤立した子育てや産後 4 ヶ月前後の自殺率の高さ等が問題となっている。地域の多くの産後の母親らへ公的な健康支援が行き届き、健康増進を図る形態を目指すことが、様々な地域社会の維持存続においては大変重要となる。そのためには、産後の健康支援・健康教育プログラムの基盤を形作り（汎用性へ）、将来的には応募者以外の専門家も実施可能となるような「産後健康支援教育プログラム」としても確立させることが必須となると考えた。そこで我々はこの健康支援に纏わる効果検証を行いながら、地域へ明瞭かつ理解しやすい形態でのプログラム発信を行うこととした。

### 2. 研究の目的

産後 2 か月以降の母親は、QOL を大きく揺さぶる「腰痛・肩こり・尿漏れ・腱鞘炎・全身疲労」等の身体的問題、それに起因する子育てへの後ろ向き態度など、「身体的・精神的健康問題」が生じており、それらが昨今における産後の母親らの自殺率への上昇や孤立化等に繋がっている。我々は、これらの問題解決のための「公的な産後健康支援教育プログラム」を立案 介入を重ねた結果、具体的に「身体諸症状からの改善 セルフケアへの継続へ」・「子育てへの前向き態度及び母親役割の再獲得」という改善をもたらした(寅嶋ら, 2016)。この知見をベースとし、本研究では、この介入を産官学連携での枠組で取り組み、その効果を実証的に検討しながら、「産後 2 か月以降の公的な場における健康支援プログラムの開発」を行うことを目的とした。

### 3. 研究の方法

本研究では、我々がこれまでに提示した「地域へ戻った産後 2 ヶ月以降の母親」の身体的・精神的健康問題の改善策の一つとなりうる、公的な場での、産後の健康支援プログラム実施によるデータベースを基盤とし、以下 3 つのステージ (3 か年計画) にて産官学連携での実証的検証を進める方法を採用するものとした。

ステージ 1: 産後健康支援プログラムの継続実践における参加者・第三者評価 (2017 年度)

ステージ 2: 産後健康運動プログラムの実証的検証及び健康因子評価 (2018 年度)

ステージ 3: 産後の公的健康支援プログラムの基盤確立に向けたプログラム検証の妥当性評価、分析、及び汎用性への可能性へ向けた具体的内容の開発提示 (2019 年度)

### 4. 研究成果

ステージ 1:

健康支援プログラム講座に参加した母親らを対象とし、講座内容が継続されているのか否かを北海道及び日本母性衛生学会 (学術集会) にて発表した。およそ 8 割以上の方が 1 箇月を経過した後も運動継続や育児動作を伴った骨盤ケア実践に取り組んでいることが明らかとなった。ここでは、母親らからの講座評価が非常に良好であったことが背景要因として挙げられた。さらなる背景要因として、健康支援プログラムにおける母親らの実施前後におけるストレス尺度の変化や、柔軟性の向上といった、いわゆる「心身の一時的なポジティブ変容」をもたらす意義が考えられた。このように、単回的健康支援プログラム実施であっても、自宅における継続率が高いという事実は、支援プログラムの内容が、産後の母親らにとって取り組みやすく、かつ継続しやすい内容であったことが推察された。さらに、ポジティブな変化を容易に短時間で感じることができるといふ、多忙な産後の母親らにとってはメリットが高い内容であることも大きな要因として占めているものと示唆された (図 1 参照)。



図 1. 日本母性衛生学会発表スライド

ステージ 2:

健康支援プログラムの具体的な内容とその内容に対する体力変化を日本母性衛生学会及び北海道母性衛生学会誌 (原著) にて報告。講座前後の不安要素・緊張要素が有意性をもってポジティブな変化が見受けられ、かつ身体的体力要素も同様にプラスの効果が確認された。さらに、産官学連携に伴い、保健師らの支援プログラム評価は、ポジティブメッセージが多く見られ、母親に直接的な支援を行うことが産後にとって重要であることを裏付ける報告を日本地域看護学会及び乳幼児精神保健学会、及び北海道体育学会誌 (原著) にて発表された (図 2 参照)。

このようにステージ 2 では、様々な場にて産後の母親に対する健康支援プログラムの有用性が報告され、かつ原著として 3 本の論文を公表することができたことは、大きな成果であったと思われる。

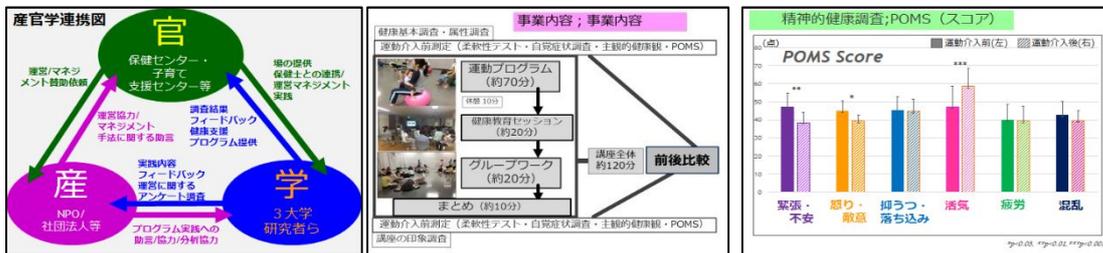


図2. 論文掲載内容

ステージ :  
 ステージ 及びステージ で明らかになった研究成果をまとめるべく、これまでの研究背景や目的、詳細な研究計画を記した研究成果ハンドブック(報告書)を作成した。ここには、この2017年~2018年の成果が様々な地域で認められたことから、産後健康運動指導士資格認定発行という、いわゆる「道内様々な地域にて健康支援プログラムを実践してくれる指導者」の実現に至った。これはまさに、研究的成果が、社会的意義へと変換した多大な成果であると考えられる。この実現までのプロセスも報告書へ、記載を時系列に沿って行った。ここに加え、地域の核となるような子育て支援センターや保健センターらへ協力依頼をし、産後の母親らへ配布が可能な「産後ケアリーフレット(図3参照)」を作成 配布といった流れを創出し、産官学連携による作成と配布が可能となった。これもまた、資格発行同様に、社会的意義を含む大きな成果として表出できるものと推察する。

2013~2016年に講座に参加して下さった186名の方々の姿勢評価得点変化です!

姿勢評価スコア(出産年齢20歳~44歳)

姿勢評価	講座前	講座後
全体平均値	43.6	60.7
SD	17.9	15.4

UP!

5段階、毎日ちょっとずつ抱っこや授乳・おむつ替えのとき…パンフレット裏表紙にある、「骨盤ケアしながら育児」の姿勢を意識しながら継続してまいりました。毎日→週に3回程度、一日の授乳/抱っこ回数の内、およそ4割~5割程度実施のお母様でした。

すると? 姿勢評価点UP! + 骨盤の歪み改善!

産後の育児姿勢にちょっと気を付けてくただけでも、大きく身体は変化します。…歪み姿勢や骨盤を大きく傾けた姿勢は、腰痛・肩こり・頭痛・腿痛を引き起こします。ぜひ育児姿勢を大事に…!

体験者の声: Aさん(参加時33歳)  
 講座の中で「授乳中に骨盤をいじめている!」といわれてびっくり!…早速買ったその日から授乳で背中をまさぐりにしてみました。授乳が引締まった感じ+肩こりが少し楽になりました。またたびっくり!授乳で骨盤ケア、は私にとってはいいです。毎日のことだからやりやすかったです。

産後の経験を活かしてあなたも産後の運動指導士になりませんか?

ぜひあなたの育児経験と運動処方を組み合わせて、次世代のお母様の健康を後押ししてほしいのです…

■ 産後運動指導士 資格発行先  
 一般社団法人 身体研究開発機構 代表者: 澤瀬一騎  
 (Physical Development Research: PDR)  
 〒060-0061 北海道札幌市中央区南1西5丁目  
 養生堂ビル5階  
 TEL: 011-200-5400 / FAX: 011-200-5402  
 EMAIL: info@pd-r.org

■ 産後健康運動処方プログラム監修  
 北海道教育大学岩見沢校 ヘルスプロモーション研究室  
 (准)教授 齊藤静香 市民活動団体ハラルボラトリ代表事務  
 〒068-8642 北海道岩見沢市緑が丘2-3-4  
 北海道教育大学岩見沢校  
 TEL/FAX: 0126-32-0334  
 EMAIL: shizukatorashima@gmail.com

産後1年未満のお母様へ

産後の骨盤ケア

育児動作を「行いながら」バランスボールで骨盤を大事に!

赤ちゃんへの体みなきお世話…本当にお疲れです! この「毎日」行う育児動作(授乳・おむつ替え・抱っこ)の中で、せっかくだから骨盤ケア・メンテナンスをしてみませんか? 産後の不安定な骨盤は、腰痛や肩こりを引き起こします…大事なお身体を守るのはご自分だけ…ぜひ赤ちゃんと一緒に!

図3. 産後ケアリーフレットの発表(各センターへ配布)

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計4件（うち査読付論文 4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 寅嶋静香、秋山いずみ、森田憲輝	4. 巻 53 (1)
2. 論文標題 単回の健康講座が心身に及ぼす影響 - 子育て早期にある女性を対象とした実証的研究 -	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 北海道体育学会会誌	6. 最初と最後の頁 15 - 26
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 -

1. 著者名 寅嶋静香、澤田優美、遠藤紀美恵	4. 巻 47 (1)
2. 論文標題 一過性運動介入を伴う健康講座実施が精神的健康に及ぼす影響	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 北海道母性衛生学会誌	6. 最初と最後の頁 6 - 10
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 -

1. 著者名 寅嶋静香、澤田優美、遠藤紀美恵	4. 巻 59 (2)
2. 論文標題 産後2～9か月にある女性の身体的健康問題に対する健康運動プログラム介入の影響 第二報～高齢出産群と他年齢出産群との比較から～	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 日本母衛生学会誌	6. 最初と最後の頁 449 - 459
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8件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 0件）

1. 発表者名 澤田優美、寅嶋静香
2. 発表標題 産後の母親を対象とした健康講座の影響～児とのコミュニケーション講話より～
3. 学会等名 第60回日本母性衛生学会学術集会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 寅嶋静香、澤田優美、遠藤紀美恵
2. 発表標題 健康講座に参加する母親の健康状態と 育児ストレス ～健康講座を通じた子育て支援へ～
3. 学会等名 第59回日本母性衛生学会学術集会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 寅嶋静香、澤田優美、遠藤紀美恵
2. 発表標題 産後の健康講座に参加した母親の対児感情及び 心身の健康について～出産年齢による異なりを踏まえて～
3. 学会等名 乳幼児精神保健学会学術集会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 寅嶋静香、山田亮
2. 発表標題 運動介入を伴う健康教育講座が身体的・精神的健康に及ぼす影響 ～乳児を育てる成人女性の健康問題を考えながら～
3. 学会等名 第27回日本健康教育学会学術集会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 寅嶋静香、秋山いずみ、森田憲輝
2. 発表標題 単回の健康講座が産後女性の心身に及ぼす影響
3. 学会等名 第58回北海道体育学会学術集会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 寅嶋静香、森田憲輝、小林規
2. 発表標題 —過性運動及び健康教育実施が心身に及ぼす影響と運動継続への影響～乳児を育てる成人女性の健康問題を考えながら～
3. 学会等名 第57回北海道体育学会学術集会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 寅嶋静香、遠藤紀美恵、澤田優美
2. 発表標題 産後ケア講座内容の継続性に与える影響～地域に戻った産後2か月以降の母らを対象として～
3. 学会等名 第58回日本母性衛生学会学術集会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 寅嶋静香、遠藤紀美恵、澤田優美
2. 発表標題 出産年齢別による産後ケア講座内容の継続性に与える影響要因～地域に戻った産後2～9か月の母親を対象として～
3. 学会等名 第47回北海道母性衛生学会学術集会
4. 発表年 2017年

〔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	澤田 優美  (Sawada Yumi)  (00585747)	札幌保健医療大学・保健医療学部・准教授   (30126)	

## 6. 研究組織（つづき）

	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	森田 憲輝  (Morita Noriteru)  (10382540)	北海道教育大学・教育学部・教授    (10102)	
研究分担者	山田 亮  (Yamada Ryo)  (70364297)	北海道教育大学・教育学部・准教授    (10102)	
研究分担者	遠藤 紀美恵  (Endo Kimie)  (70382504)	北海道医療大学・看護福祉学部・講師    (30110)	
研究分担者	小林 規  (Kobayashi Tadashi)  (90260398)	北海道教育大学・教育学部・教授    (10102)	