

令和 6 年 5 月 31 日現在

機関番号：14401

研究種目：若手研究

研究期間：2019～2023

課題番号：19K19671

研究課題名（和文）妊娠期・産後の生活習慣の行動変容に関わる心理社会的要因の明確化と介入内容の検討

研究課題名（英文）Clarification of psychosocial experiences related to lifestyle during pregnancy and postpartum

研究代表者

白石 三恵 (Shiraishi, Mie)

大阪大学・大学院医学系研究科・教授

研究者番号：50632220

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,000,000円

研究成果の概要（和文）：産後の女性を対象に半構造化インタビューを実施し、産後1か月の授乳婦の食生活に関する心理社会的経験、新型コロナウイルスパンデミック下における妊娠中の食生活や身体活動、外出行動の調整の背景にある思い、経産婦の妊娠中の食生活・身体活動に関する経験とその背景にある思い、非妊時にやせであった妊婦における体重や体型への思いを明らかにした。さらに、周産期にある女性の生活習慣に関する心理社会的経験について分析を進めている。妊婦や産後女性への生活習慣に関する保健指導の際には、本研究で抽出された心理社会的経験を考慮することで、より個々の状況に応じた保健指導内容となることが期待される。

研究成果の学術的意義や社会的意義

周産期の生活習慣に関連した心理社会的経験は対象者の背景により異なるが、本邦ではその経験や背景にある思いについて着目した研究は殆ど見られない。生活習慣の行動変容を目指す介入方法を検討するために、対象者の心理社会的状況を考慮することは必要不可欠である。本研究で、周産期の生活習慣の調整やその背景にある思いは個々の特徴や環境により様々であり、それらが行動変容に大きく影響する可能性があることを明らかにしたことで、今後、より効果的な保健指導内容や介入方法を検討する際の根拠となる。

研究成果の概要（英文）：Semi-structured interviews were conducted with postpartum women to clarify the psychosocial experiences regarding lifestyle, including: dietary habits during the first postpartum month, experiences and attitudes regarding dietary habits, physical activity, and outgoing behavior during pregnancy throughout the COVID-19 pandemic, experiences and attitudes regarding dietary habits and physical activity during pregnancy among multiparous women, and attitudes towards body weight and shape during pregnancy among women who were underweight pre-pregnancy. Taking into account the experiences and attitudes extracted from these interviews, which vary according to the characteristics of the target population and their environment, will lead to more effective health guidance tailored to individual situations.

研究分野：看護学

キーワード：周産期 生活習慣 行動変容 心理社会的要因

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

本邦では低出生体重児割合の増加が問題となっており、この要因として、妊娠中の体重増加不良や必要な栄養素(鉄、葉酸等)の摂取不足が指摘されている。また、妊娠糖尿病を有する妊婦も増加しており、予防法として歩行等の定期的な身体活動が重要であることが示されている。産後においても、分娩後の身体回復や母乳分泌のため、たんぱく質や鉄等の十分な摂取や家事・育児を含む適度な身体活動が必要となる。これらの時期の生活習慣(食事・身体活動)に対する保健指導介入は、体重管理や合併症予防、心身の健康維持につながるため重要である。妊娠中や産後に推奨される栄養素の摂取や身体活動状況は明らかになっており、また、個々の生活習慣に基づいた介入の必要性は理解されているものの、推奨量を満たすために有効な介入方法は未だ確立されていない。

これまで本邦で実施された妊娠期の生活習慣改善に対する保健指導介入研究では、その効果は部分的で、十分とは言えなかった。この理由に、対象者の心理社会的要因が考慮されていないこと、対象者が求める情報と医療者が提供する情報が乖離している可能性が考えられる。欧米では、周産期における生活習慣改善や良好な体重管理等の健康行動には、ボディイメージや児への思い、サポート状況や家族の考えといった心理社会的要因が大きく関わっていることが指摘されており、個々の状況に応じた医療者の介入が求められている。この関連要因は文化的背景によって異なるが、妊婦や産後女性の生活習慣改善に関する心理社会的経験を詳細に調査した研究は本邦ではほとんどなく、どのような経験や態度が生活習慣改善を促進・阻害するのかは明らかになっていない。これらの経験や態度およびその影響過程を明らかにすることで、より効果的な保健指導内容や介入方法の検討が可能となる。

2. 研究の目的

- 【目的 1】妊婦の生活習慣(食事・身体活動)や体重増加への思い、生活習慣に関連する経験、保健指導へのニーズ(情報・働きかけ)を明らかにする。
- 【目的 2】産後女性の生活習慣(食事・身体活動)や体重減少への思い、生活習慣に関連する経験、保健指導へのニーズ(情報・働きかけ)を明らかにする。
- 【目的 3】医療者による妊婦や産後女性の生活習慣(食事、身体活動)改善に向けた保健指導内容・介入方法を、目的 1, 2 の結果、および、妊婦・産後女性を対象とした先行研究の食事・身体活動の量的研究結果を踏まえて検討し、妊娠期・産後のそれぞれの保健指導介入マニュアルを作成する。

3. 研究の方法

1) 研究参加者

東北地区、関東地区、関西地区、九州地区で実施されたコホート研究の調査対象者から、インタビュー調査への協力の意思を示した対象者に研究協力を依頼した。2021年7月から2022年7月に産後2-3か月の女性に半構造化インタビューを実施した。妊娠中に何らかの疾患によって食事制限をした女性は、疾患が食生活に影響する可能性があるため除外した。また、精神疾患既往、日本語の聞き取りが困難である女性は、インタビュー調査による参加者の負担を考慮し、除外した。

2) 調査方法

研究参加者には個別に、インタビューガイドを用いた半構造化インタビューを行った。研究参加者には、インタビュー開始前に再度、文書および口頭にて調査の概要を説明し、口頭にて研究協力の意思を確認した。インタビューはオンラインで実施し、対象者の了解を得てICレコーダーで記録した。

3) 分析方法

質的記述的アプローチ(Sandelowski, 2000)を参考に、研究参加者ごとのインタビューデータを分析単位とし、以下の手順で帰納的に分析を行った。半構造化インタビューで収集した音声データを文字起こし、逐語録を作成した。逐語録の内容を理解するために読み込みを行ったうえで、食生活に関わる心理社会的経験について意味内容ごとに1つの単位として抽出し、生データに近い言い換えを行って語りを整理した。必要に応じて生データに立ち返り、語りの文脈の中で意味を考えながら、意味内容を損なわないように簡約化し、コードとして抽出した。共通性のあるコードを比較、分類しながらサブカテゴリーとして統合し、サブカテゴリー間の関係や類似性、相違性を考慮し、カテゴリーとして統合した。サブカテゴリー・カテゴリーはデータ内容に対して特徴的な言葉を用いて命名した。データの分析はインタビューの実施と並行して行った。

4) 倫理的配慮

本研究は、大阪大学医学部附属病院倫理審査委員会(No.20525)の承認を得て実施した。研究協力依頼時には、研究協力の任意性と撤回の自由、研究目的、調査内容、個人情報保護、研究結果の公表について口頭及び文書を用いて説明し、同意を得た。

4. 研究成果

1) 健康的な食生活への動機づけを持つ日本人授乳婦の食生活に関わる心理社会的経験

産後2-3か月の授乳婦18名(平均34歳、初産婦9名、経産婦9名)を分析対象とした。授乳婦の食生活に関わる心理社会的経験として、25のサブカテゴリー、9のカテゴリー、4のコアカテゴリーを抽出した(表1)。

表1. 日本人授乳婦の食生活に関わる心理社会的経験

コアカテゴリー	カテゴリー	サブカテゴリー
自身や家族を思う思い	産後の体のために良い食事を摂りたいという思い	乳腺炎を予防したいという思い
		分娩・産褥経過に関連した自身の健康に対する危機感
	児の健康や成長のために母乳に良い食事を摂りたいという思い	育児を行うために自身が健康でいたいという思い
		妊娠で増えてしまった体重を減らしたいという思い
健康	家族にとって良い食事を用意したいという思い	児に質の良い母乳を飲んでほしいという思い
		児に飲ませるために母乳をたくさん出したいという思い
食事に関する用意に困る	授乳中の食事に関する情報を得る難しさ	授乳中に良い食事の具体的な量や内容に関する情報を見つける難しさ
		授乳中の食事に関する様々な情報から正しい情報を選択する難しさ
	産後特有の状況による食事の用意に対する負担感	児に合わせた生活の中で食事の用意の時間を確保することの難しさ
		家事や育児で忙しい中での自身の食事の優先順位の低下 母乳に良いとされている和食を作ることへの苦手意識 出産の影響による食事の用意への身体的負担感
食生活や支援を支える資源	産後特有の生活の中での食事の用意の負担を軽減するサービスや食品の利用	忙しい産後の生活の中で食事の用意の手間を軽減するミールキットの使用
		忙しくて食事の用意ができない時のためのインスタント食品のストック
	産後の食生活に対する家族からの支援	買い物に行く負担を減らすための宅配の利用
		夫や父母が代わりに買い物や調理を担当 調理をしている間の家族による児の見守り 家族からの産後の食事に関する情報提供
産後・授乳期待値観や欲求	妊娠や授乳の影響による食事への欲求の変化	授乳の影響による食事への欲求の強まり
		授乳中の禁酒の影響による甘いものへの欲求の強まり 妊娠中の食事の変化の反動による食事への欲求の変化 妊娠によって変化した食事への慣れ
	産後のストレスへの対処行動としての食事の位置づけ	息抜きが少ない産後の生活の中での楽しみとしての食事の存在
		食事によるストレス解消の習慣

2) COVID-19 パンデミック中に妊娠が判明した日本人女性の身体活動と食生活の経験

産後2-3か月の日本人女性19名(平均年齢35歳、初産婦11名、経産婦8名)を分析対象とした。COVID-19 パンデミック中に妊娠が判明した女性の生活習慣に関する経験として、12のサブカテゴリー、6のカテゴリーが抽出された(表2)。

表2. COVID-19 パンデミック中に妊娠が判明した女性の生活習慣に関する経験

カテゴリー	サブカテゴリー
より感染予防を意識した生活習慣への変化	密を避ける生活に伴い、身体活動が変化 より感染予防を意識した食生活に変化
妊娠を機とした、自粛生活に合わせた生活習慣の改善	自粛生活中の健康を意識した運動を実施 コロナ禍での妊娠を機とした生活習慣の調整
自粛生活中的気分転換のための生活習慣の変化	自粛生活中的気分転換のための身体活動 自粛生活中的気分転換のための食生活の変化
夫の在宅ワークに伴い、妊娠中の生活習慣が変化	夫との家事分担により妊娠中の身体活動が減少 夫の在宅ワークに伴い妊娠中の食生活が変化
感染予防を考慮した上で生活習慣を維持	感染予防対策の実施により、生活を維持 感染への怖さが薄れることによる生活の維持

上の子の育児に合わせた生活習慣を維持	上の子の育児に合わせた生活を維持
--------------------	------------------

3) 初産婦の COVID-19 パンデミック下における妊娠中の外出行動の調整

2021年5-7月に産後2-3か月の初産婦11名(30歳代9名、40歳代2名)を分析対象とした。研究参加者の語りに基づき21のコードを抽出し、13のサブカテゴリー、5のカテゴリーを得た(表3)。

表3. COVID-19 パンデミック下の妊娠中の外出行動の調整

カテゴリー	サブカテゴリー
妊娠中の感染リスクを減らすために外出行動を制限	感染による胎児への影響を心配し、勤務状況を調整 妊娠を機に感染リスクの低減のために買い物方法を調整 感染を恐れ、妊娠中は外での人との接触を極力回避
妊娠中・産後の生活や健康を意識し、人との接触が少ない外出行動を増加	妊娠中の健康のために感染リスクの低い散歩を開始 感染に注意しながら、出産前に行っておきたい場所へ外出 妊娠中も感染を過度に気にせず、産休前の引継ぎのために勤務日数を増加
優先したい外出行動は感染に注意しながら妊娠中も継続	生活する上で優先度の高い買い物は継続 COVID-19 パンデミック下であっても、妊娠中も心身の健康のために外での運動を継続 娯楽のための外出における人との接触機会の調整を継続
妊娠中も感染を過度に気にする必要はないと思い、外出行動を継続	妊娠中も感染をむやみに怖がらず、出社を継続 妊娠中も感染を過度に気にせず、買い物を継続
外出や人との接触を極力しない生活を妊娠前から継続	妊娠前からの感染リスクの最も低い勤務方法を継続 妊娠前からの外食しない生活を継続

4. 経産婦の妊娠中の身体活動・食生活に関する経験とその背景にある思い

第2子以降を産後2-3か月の経産婦17名(20歳代1名、30歳代14名、40歳代2名)を分析対象とした。経産婦の妊娠中の身体活動・食生活に関する経験とその背景にある思いについて、18のコード、10のサブカテゴリー、5のカテゴリーが抽出された(表4)。

表4. 経産婦の妊娠中の身体活動・食生活に関する経験とその背景にある思い

カテゴリー	サブカテゴリー
妊娠中も上の子の生活を中心に考え、以前の生活行動を継続	妊娠中も上の子の生活を変えないように生活する 上の子のために必要なことを妊娠中の健康のために活用する
つわりや切迫早産徴候がある中でも上の子の育児や関連する家事は欠かせないと考え、最低限実施	つわりがある中でも上の子の育児や関連する家事は欠かせないと考え、最低限行う 切迫早産徴候があっても、身体活動が増えないよう工夫しながら上の子の育児を行う
上の子の育児そのものや夫と上の子のサポートにより、受動的に身体活動や食事が減少	上の子の育児やつわりのために、無意識に食事が減少する 上の子の生活を優先することで自身の運動の機会が減少する 上の子の存在に関連した夫のサポートの増加や上の子のサポートにより家事負担が減少する
今回の妊娠期間は健常に過ごしたいという思いから、上の子の妊娠時の経験やリスクを教訓として生活	上の子の妊娠時に経験した疾患やけがを予防するために生活行動を調整する つわり症状を軽減するために上の子の妊娠時の経験を参考に食事を工夫する
今回の妊娠転帰をより良くするために、上の子の妊娠時に予防のために行っていた生活行動を今回も意識的に実施	上の子の妊娠時に得た妊娠中の身体と胎児の健康に関する知識を今回の妊娠時も意識して生活する

5. 結論

妊娠中や産後には、それぞれの時期に特有の生活習慣の調整の経験やそれに関連した思いを有

していた。また、他国の調査では示されていなかった日本人女性特有の思いも示された。本研究で生活習慣の調整の背景にある思いを明らかにしたことで、今後、保健指導内容や介入方法を検討する際の根拠となり、個別の状況に応じたより効果的な保健指導の実施につながることを期待される。

【発表論文】

1. Hori N, Shiraishi M, Igarashi T. Experiences of physical activity and dietary behaviors of Japanese women in urban areas who found pregnant during the COVID-19 pandemic. *Journal of Japan Academy of Midwifery*. 2023, 37(3), 252-264.
2. Matsuda K, Shiraishi M, Hori N, Horiguchi H, Matsuzaki M. Psychosocial experiences related to dietary behavior of Japanese lactating women: a qualitative study. *Nutrients* 2023, 15(3):789.
3. 興梠千智, 松田香, 堀菜月, 堀口範奈, 白石三恵. 初産婦の COVID-19 パンデミック下における妊娠中の外出行動の調整: 質的記述的研究. *日本助産学会誌* 2022, 36(2), 200-11.

【学会発表】

1. Shiraishi M, Matsuda K, Hori N. Attitudes toward body weight and shape in the postpartum period among pre-pregnancy overweight women. 26th East Asian Forum of Nursing Scholars. March 10-11, 2023. Tokyo.
2. Matsuda K, Shiraishi M, Hori N, Horiguchi H, Matsuzaki M. Perceived psychosocial factors related to dietary behavior of Japanese lactating women: A qualitative study. 26th East Asian Forum of Nursing Scholars. March 10-11, 2023. Tokyo.
3. Korogi C, Matsuda K, Shiraishi M, Hori N, Horiguchi H. Attitudes toward body weight and shape during pregnancy among pre-pregnancy underweight Japanese women: a qualitative study. 26th East Asian Forum of Nursing Scholars. March 10-11, 2023. Tokyo.
4. Korogi C, Shiraishi M, Hori N. Social life of Japanese women who became pregnant during the COVID-19 pandemic: a qualitative study. 25th East Asian Forum of Nursing Scholars. April, 2022. Taiwan.
5. Hori N, Shiraishi M, Igarashi T, Matsuzaki M. Experiences of physical activity and dietary behaviors of Japanese women who found pregnant during the COVID-19 pandemic. 25th East Asian Forum of Nursing Scholars. April, 2022. Taiwan.
6. 松本莉子, 白石三恵, 堀菜月, 松田香, 堀口範奈. 経産婦の妊娠中の身体活動・食生活に関する生活行動: 上の子の育児や妊娠経験に着目して. 第 37 回日本助産学会学術集会, 2023 年 10 月, 東京.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計3件（うち査読付論文 2件 / うち国際共著 1件 / うちオープンアクセス 1件）

1. 著者名 興梠千智, 堀菜月, 松田香, 堀口範奈, 白石三恵	4. 巻 36
2. 論文標題 初産婦のCOVID-19パンデミック下における妊娠中の外出行動の調整 質的記述的研究	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 日本助産学会誌	6. 最初と最後の頁 200-211
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 Kaori Matsuda, Mie Shiraishi, Natsuki Hori, Hanna Horiguchi, Masayo Matsuzaki	4. 巻 15
2. 論文標題 Psychosocial experiences related to dietary behavior of Japanese lactating women: a qualitative study	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 Nutrients	6. 最初と最後の頁 789
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.3390/nu15030789.	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 該当する

1. 著者名 Natsuki Hori, Mie Shiraishi, Toshiko Igarashi	4. 巻 37
2. 論文標題 Experiences of physical activity and dietary behaviors of Japanese women in urban areas who found pregnant during the COVID-19 pandemic	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 Journal of Japan Academy of Midwifery	6. 最初と最後の頁 252 ~ 264
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.3418/jjam.JJAM-2023-0016	査読の有無 無
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6件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 5件）

1. 発表者名 Kaori Matsuda, Mie Shiraishi, Natsuki Hori, Hanna Horiguchi, Masayo Matsuzaki
2. 発表標題 Perceived psychosocial factors related to dietary behavior of Japanese lactating women: A qualitative study
3. 学会等名 26th East Asian Forum of Nursing Scholars (国際学会)
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 Chisato Korogi, Kaori Matsuda, Mie Shiraishi, Natsuki Hori, Hanna Horiguchi
2. 発表標題 Attitudes toward body weight and shape during pregnancy among pre-pregnancy underweight Japanese women: a qualitative study
3. 学会等名 26th East Asian Forum of Nursing Scholars (国際学会)
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 Mie Shiraishi, Kaori Matsuda, Natsuki Hori
2. 発表標題 Attitudes toward body weight and shape in the postpartum period among pre-pregnancy overweight women
3. 学会等名 26th East Asian Forum of Nursing Scholars (国際学会)
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 Natsuki Hori, Mie Shiraishi, Masayo Matsuzaki, Toshiko Igarashi
2. 発表標題 Experiences of physical activity and dietary behaviors of Japanese women who found pregnant during the COVID-19 pandemic
3. 学会等名 25th East Asian Forum of Nursing Scholars (国際学会)
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 Chisato Korogi, Natsuki Hori, Mie Shiraishi
2. 発表標題 Social life of Japanese women who became pregnant during the COVID-19 pandemic: a qualitative study
3. 学会等名 25th East Asian Forum of Nursing Scholars (国際学会)
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 松本莉子, 白石三恵, 堀菜月, 松田香, 堀口範奈
2. 発表標題 経産婦の妊娠中の身体活動・食生活に関わる生活行動：上の子の育児や妊娠経験に着目して.
3. 学会等名 第37回日本助産学会学術集会
4. 発表年 2023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

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