

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 26 年 6 月 12 日現在

機関番号：32633

研究種目：基盤研究(B)

研究期間：2011～2013

課題番号：23390511

研究課題名(和文) 晩産化妊婦の心と身体を充電するプログラムの産後うつ病重症化への予防効果

研究課題名(英文) Evaluation of program to improve mental and physical health

研究代表者

堀内 成子 (HORIUCHI, Shigeko)

聖路加国際大学・看護学部・教授

研究者番号：70157056

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 14,200,000円、(間接経費) 4,260,000円

研究成果の概要(和文)：出産後女性の健康増進を目指すプログラムに参加した母親の精神的、身体的健康の変化から評価を行った。産後2か月～6か月の母親135人を対象に実施した。プログラム内容は、有酸素運動、コミュニケーションスキル向上のためのワーク、セルフケアであり、週に1回2時間、4週継続して行った。その結果、身体的不調の総合得点の変化には有意差がみられ($p < .001$)、プログラム4回目で改善し、その効果は終了後1か月まで持続した。主観的幸福感の変化にも有意差がみられた($p = .002$)。

研究成果の概要(英文)：This study evaluated mental and physical health during the postpartum period and after they had participated in a program designed to improve women's health. The subjects were 135 mothers two to six months after delivery who participated in a postpartum program. The two-hour weekly program included aerobic exercise, communication skills, and self-care, and lasted four consecutive weeks. There was statistical significance ($p < .001$) for changes in total points for poor physical condition, improvement at the 4th session, and the effect continued until one month after program completion. A significant difference ($p = 0.002$) was found for changes in total points for subjective well-being.

研究分野：医歯薬学

科研費の分科・細目：看護学・生涯発達看護学

キーワード：妊婦 産後うつ 晩産化 産後プログラム

1. 研究開始当初の背景

わが国の合計特殊出生率は 1.37 であり、ひとりの女性が経験する妊娠・分娩は非常に貴重な経験になっている。2009 年度の出産時の母親の年齢をみると、20-24 歳 (10.9%)、25-29 歳 (28.8%) が減少しているのに対し、30-34 歳 (36.4%)、35-39 歳 (19.6%) は上昇している。合計すると、30 代で 56%、20 代は 39.7% と 30 代妊婦の比率のほうが多く晩産化していることが明白である。

身体的には、30 代は女性の内分泌環境がピークを越える段階にはいるが、社会的には職業経験を経て教養のある成熟した女性が多い。しかし、一方で仕事と育児との両立に悩み、仕事で培ったキャリアと自信を育児に移行させようとしてもうまくいかない。特に、産後は抱え込みすぎていることさえ気が付かない程、無理をして不調を訴える母親を臨床現場では多く認める。

産後は妊娠中に比べ周囲の人々は気を配ってくれず、幼子を前にして母親が自分の不調を訴えることは難しく、晩婚化はサポートを老親に頼ることも出来ず、仕事で多忙な夫とのコミュニケーションも難しいと多重課題を抱えている。

わが国の産後うつ病の発生は、10-15% といわれ、特に産後の母親は多くが慣れない育児で不安や自信喪失するため、医療者から異常として認識されず重症化することが問題視されている。

積極的な産後うつ病の予防については、北村ら (2005) による助産師による妊娠期間中の心理支援で産後うつ病の重症度指数が減ったとの効果の報告がある。しかしカウンセリングの技法の修得などに時間を要し、いまだ普及に

は至っていない。海外では Cochrane Collaboration のデータベースによれば、産後うつ病への治療として心理社会的介入および心理学的介入をメタ分析した結果、産後抑うつ症状の減少に効果的であると報告するが、しかし長期的効果については明らかになっていない (Denis & Hodnett, 2009)。研究代表者は、“女性を中心としたケア” (Women-Centered Care, 以下 WCC と略す) の重要性を説いてきた。WCC は、尊重・安全・ホリスティック・パートナーシップの属性をもち、結果として女性のエンパワーメント、健康の獲得、不安の軽減、ケアの満足感や自信が挙げられている (Horiuchi et al., 2006)。医療者の基本姿勢は、個人としての女性を尊重すること、相手を脅かさないケアを行うこと、対等な立場で協働すること、女性の希望を最優先することである (Horiuchi et al., 2009)。職業経験のある晩産化妊婦にとって、「尊重」を核としたケアの基盤が必須であると考えられる。しかし、研究者ら (堀内、永森他、2007) が行なった都市部での子育て支援の実態調査では、母親の意向を尊重しない押し付けの指導や、実生活に役立たない育児相談であるため、逆に母親が戸惑い、不安になっていることが判明した。これまでの支援方法や実践の改善が求められている。

つまり、晩産化妊婦のニーズに合った支援とは何かを再度検討して、心と身体を統合したプログラムの実施とその評価を試行する時期に来ている。また、プログラムは実行可能性が高く、汎用性のあるものが必要である。晩産化妊婦が、生き生きと子育てできるプログラムを開発し、その効果を実証するアクションリサーチが必要である。

2. 研究の目的

産後の女性の健康増進を目指す産後プログラムに参加した母親の参加前後の

精神的、身体的健康の変化からプログラムの評価を行った。

3. 研究の方法

対象はA団体の出産後プログラムに参加する産後2か月～6か月の母親135人である。

プログラムの内容は、有酸素運動、コミュニケーションスキル向上のためのワーク、セルフケアであり、週に1回2時間、4週継続して行った。

測定用具は精神的健康増進の指標として日本版エジンバラ産後うつ病自己評価票(EPDS)、主観的幸福感尺度、身体的健康増進の指標として研究者作成の身体的不調、参加動機等である。調査はプログラム初回、プログラム4回目、終了後1か月の3時点で行った。3時点での変化についてはrepeated ANOVAを行った。

4. 研究の成果

プログラム4回目まで進んだ者は112人(有効回答率83.0%)、終了後1か月までフォローできた者は90人(回収率80.4%)であった。

身体的不調の総合得点の変化には有意差がみられ($p < .001$)、プログラム4回目で改善し、その効果は終了後1か月まで持続していた。

主観的幸福感の総合得点の変化に有意差がみられ($p = .002$)、調査時期毎に得点が上昇した。

抑うつ度を示すEPDS得点の変化に有意差がみられ($p < .001$)、プログラム4回目で抑うつ度は軽減し、その状態は終了後1か月まで続いていた。EPDS9点以上の割合は、プログラム初回では23人(20.5%)であったのに対し、プログラム4回目では11人(9.8%)であり、有意に割合は減少していた($p = .025$)。

プログラムの参加により、身体の不調は

改善し、主観的幸福感は高まり、抑うつ度は軽減されており、それはプログラム終了後1か月でも持続していた。

今後の課題として、対照群をおいたプログラムの評価が必要である。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文](計3件)

今野友美、堀内成子:出産後の精神的、身体的健康増進を目指すプログラムの評価、日本助産学会誌、27巻、83-93,2013.査読有。

Sachiyo Nakamura, Shigeko Horiuchi; Relationship between Advanced maternal Age, Hiesyo(sensitivity to cold) and Abnormal Delivery in Japan, The Open Nursing Journal, 7,142-148,2013.
DOI:10.2174/1874434601307010142
査読有。

Kyoko Nishihara, Shigeko Horiuchi, Hiromi Eto, Sawa Kikuchi, abd Yoko Hoshi; Relationship Between Infant and Mother Circadian Rest - Activity Rhythm Pre - and Postpartum, in Comparison to an Infant with Free - Running Rhythm, Chronobiology International, 29(3), 363-370, 2012
DOI:10.3109/07420528.2012.657762
査読有。

[学会発表](計3件)

西原京子、大木昇、堀内成子; 妊婦自身による睡眠中の胎動記録・解析オリジナルシステムの信頼性と臨床応用への意義、日本睡眠学会第38回定期学術集会2013年6月27日～28日 秋田市

今野友美、堀内成子; 出産後2ヵ月から6か月の母親の精神的、身体的健康増進を目指すプログラムの評価、第30回東京母性衛生学会、2012年5月20日、東京

中村幸代、堀内成子; 晩産化妊婦の冷え症と分娩以上との関係性、第26回日本助産学会学術集会、2012年5月1日、札幌

〔図書〕(計 0 件)

〔産業財産権〕
出願状況(計 0 件)

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
出願年月日：
国内外の別：

取得状況(計 0 件)

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
取得年月日：
国内外の別：

〔その他〕
ホームページ等

6. 研究組織

(1) 研究代表者

堀内 成子 (HORIUCHI, Shigeko)
聖路加国際大学・看護学部・教授
研究者番号：70157056

(2) 研究分担者

江藤 宏美 (ETO, Hiromi)
長崎大学・医歯薬学総合研究科(保健学
科)・教授
研究者番号：10213555

中村 幸代 (NAKAMURA, Sachiyo)
慶應義塾大学・看護医療学部・講師
研究者番号：10439515

八重 ゆかり (YAJU, Yukari)
聖路加国際大学・看護学部・准教授
研究者番号：50584447

西原 京子 (NISHIHARA, Kyoko)
公益財団法人労働科学研究所・研究部・
特別研究員
研究者番号：80172683

飯田 真理子 (IIDA, Mariko)
聖路加国際大学・看護学部・助教
研究者番号：90438854

(3) 連携研究者 ()
研究者番号：