

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 28 年 6 月 16 日現在

機関番号：32607

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2013～2015

課題番号：25463515

研究課題名(和文)産後うつ病の予防的介入のダイケアプログラムの開発と効果の検討

研究課題名(英文)Effect of a parent program of preventing intervention of postpartum depression

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) 2,600,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、産後うつ病を予防するための介入プログラムの作成とその効果を検討することである。当初、出産後に行う予定だったが、妊娠期に変更してプログラムを行った。介入プログラムは、次の内容である。産後うつ病の知識を与える 胎児を理解する 夫婦が産後の生活をイメージし、夫が妻を助けることができるように考える。その結果、夫が胎児に興味を示し、妻を労わる行動がとれるようになり、産後うつ病を発症したものはいなかった。本介入プログラムは、実施効果が得られることが検証できた。

研究成果の概要(英文)：This research is to consider the making of an intervention program to prevent postnatal depression and its effect. The intervention time was changed in the gestation period from after birth. Intervention programs are the next contents. (1) We offer information on a postnatal depression to a couple. (2) A couple understands a fetus. (3) A couple imagines a life after birth, and they think husbands can help their wives. As a result, husbands could get now the behavior which shows an interest and appreciates wives for a fetus, and there wasn't postnatal depression. It was revealed that this intervention program is able to get the effect.

研究分野：周産期メンタルヘルス

キーワード：産後うつ病 妊娠期 介入研究 夫婦 予防

1. 研究開始当初の背景

本邦において産後うつ病 (Postnatal Depression ; PND) の母親は 10.3%(山縣, 2010)、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、自ら命を絶つ母親が増えてきていることから、予防的介入プログラムの作成が急務である。これまで研究者は、妊娠期からの産後うつ病の予防的介入の研究、周産期メンタルヘルスケアができる看護職の養成を行ってきた。しかしながら、1 か月健診から 3 か月健診までの支援は手薄であり、退院後に育児不安の増強、抑うつ状態の悪化から自殺する母親が増えてきており、この期間に実施可能な産後うつ病予防介入プログラムの開発と効果を検討することが必要であると考えた。本邦において、対人関係療法を用いた産後うつ病の予防プログラムの効果について検討されている(北村, 2010)。この研究は精神科医により行われた研究で、対人関係療法のスキルを身につけた看護職は実施できる。そのためには、特別な教育を受ける必要があり、すべての看護職が行えるわけではない。産後うつ病の発生率は高いことから簡単な介入技術を使い多くの看護職が実施可能なプログラムの開発が必要である。

研究者は、2012 年 8 月にオーストラリアメルボルン州にある Masada private hospital Mother Baby Unit を見学してきた。ここでは、産後の育児不安を抱えている母親を対象に 1 週間の入院プログラムを実施している。その内容は、入院による休息、育児への対処方法の獲得、夫との関係の取り方等について、入院している母親同士で話し合い解決方法を模索する集団心理教育的介入を実施し、育児不安の軽減、うつ症状の緩和に効果を認めている。この施設では、デイケアも実施しており、同等の効果を認めている。

以上のことから、研究者はこの施設で行わ

れている産後うつ病のデイケアプログラムをもとに、本邦で実施可能な妊娠期からの産後うつ病の予防的介入プログラムの開発とその効果を検討したいと考えた。

2. 研究の目的

本研究の目的は、妊娠期に行う産後うつ病の予防的介入のプログラムを開発し、その効果を検討することである。

1) 仮説

- (1) 心理教育を用いた産後うつ病の予防的介入デイケアプログラムにより、産後うつ病の症状が軽減する。
- (2) 地域保健センターの各施設において、産後うつ病の予防的介入デイケアプログラムを実施し、同等の効果を認める。

3. 研究の方法

1) 研究デザイン

準実験研究デザイン

2) 研究対象

- (1) 両親学級に参加可能な妊婦とその夫
- (2) 精神疾患の既往がないもの
- (3) 乳児の健康状態に問題ないもの

3) リクルート方法

両親学級に開催について、A 市及び B 町で広報した。

4) 介入方法

- (1) 介入時期は、妊娠中の両親学級 1 回で、時間は 120 分とした。
- (2) プログラム内容

産後うつ病の正しい理解
胎児及び新生児の特性の理解
妊娠期から夫婦で産褥期のコミュニケーションを維持するための心理教育
産後の育児分担を考える役割分担シートを作成し、妊娠期から産後の準備を始めることを行った。

プログラム内容 の胎児についての理解は、疑似胎動モデル「たいじのきもち」を使用した。

5) 実施施設

県内のA市とB町の2か所で、研究者とそれぞれの母子担当保健師、研究協力者で実施した。

6) 評価方法

両親学級終了後にアンケート調査を実施、さらに承諾が得られたケースは出産後に面接を実施した。

4. 研究成果

平成25年度は、実施する施設で出産した母親たちからのヒアリング及び助産師へのグループインタビューを実施し、研究内容、研究時期などの検討を行った。その結果、臨床実践の中では産褥期にクラスを開催することは難しいとの意見が多かった。

また、介入プログラムに新たな媒体として「たいじのきもち」が使用可能か検討を行った。対象は、両親学級に参加した夫婦16組である。前半に妊娠の心理、家族協力の必要性等の講義を実施し、夫婦1組ずつ「たいじのきもち」を使い胎児の様子を説明した。体験後に、参加者に調査用紙に記入を依頼し、その内容を帰納的に分析した。「たいじのきもち」は、3種類の胎動の体験と胎児心拍数の聴取、それらを用いたゲームを体験することができる。その結果、夫は体験後に「胎動に種類があることに驚いた」「こんなに動くのかと驚いた」など改めて胎児を認識する発言が多く、妻は「夫に感じてもらえてよかった」「普段感じられないので夫が嬉しそうよかった」と夫の反応を見て肯定的な発言が多くなっており、夫婦のコミュニケーションを促進する媒体としての効果が得られることが推測された。

この調査を基に、介入時期を産褥期から妊娠期に変更し、これまでのプログラム内容に加えて「たいじのきもち」を使用する介入プログラムで実施した。

平成26年度はA市において実施、参加者は16組の初妊婦と夫である。受講時の妊娠

週数は14週～35週であり、全員夫婦で参加していた。夫婦でコミュニケーションを促進でき、夫が胎児に興味を持ちその発言を聞くことで妻が喜びや安心を得る機会となった。また、夫が産後うつ病の理解ができ、産後のイメージをもてるようになった。

平成27度は、対象をさらに広げその効果を検討した。前年度は、初妊婦と夫に限定していたが、対象を限定せず、妊婦のみの参加、初妊婦と夫、経産婦と夫と第1子など、多彩な対象7組に対して、平成26年度と同じ内容を実施した。その結果、産後にエジンバラ産後うつ病自己評価尺度9点以上となった事例はいなかった。産後の支援状況も家族の協力のもと育児を行っていた。母親1名が産褥の身体状況が思わしくなく精神的に不安定な状況を認めたが、夫が支援することで産後うつには至らずに経過した。実施内容のアンケートでは、産後に妊婦と夫婦で参加した対象は前年度同様の結果をえることができた。また、妊婦のみの場合は夫にどのように協力を得ていくとよいか等、産後のメンタルヘルスを維持するための対策を考える機会となった。さらに、経産婦の場合は第1子の退行現象への対応と赤ちゃんを迎える時の心理的準備の機会となり、第1子との関係で起きる心理的負担が減少できたと評価を得ることができた。実施後の面接結果では、夫から「妻の心理的な様子を教えてもらったから、今は不安定な時期だと思って様子見ることにしている。これを知らなかったら、イラッとしていたと思う。妻が体調を崩したときも（夫の）両親とともに子育てをしていた。本当に大変で、妻の気持ちがわかった」という発言が聞かれた。

本研究は、当初の予定と異なり介入時期を変更して実施することになった。また、対象を初産婦と夫婦に限定することなく、他の対象にひろげて効果を検討した。その結果、妊娠期から産後うつ病の予防的介入プログラ

ムを実施することは、産褥期の産後うつ病の予防に効果があることが示唆された。

健やか親子 21(第2次)において、妊娠期から産後うつ病に関する情報提供やフォローアップ体制を整備することが施策として掲げられている。今回の研究期間では、長期的効用まで検討することができていない。また、心理社会的ハイリスク妊婦においての効果は検討が不十分である。次年度以降、4市町と両親学級を共同開催する予定であり、その効果にいて、今後検証していく予定である。

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0件)

[学会発表](計2件)

1. Arai Y, et al. : Effects of Participatory Class Using Simulated Fetus Movement Model, The Asia Pacific Regional Conference, 2015.07.21, PACIFICO YOKOHAMA (KANAGAWA、YOKOHAMA)

2. 新井陽子, 及川美穂, 増山利華他: 疑似胎動モデルによる母親学級の検討, 第28回神奈川母性衛生学会, 2015.2.24, ワークピア横浜(神奈川県、横浜市)

[図書](計0件)

[産業財産権]

出願状況(計0件)

取得状況(計0件)

[その他]

なし

6. 研究組織

(1)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

(2)研究分担者

及川 美穂 (OIKAWA, Miho)

北里大学・看護学部・講師

研究者番号: 10365190