

博士論文要旨

(2018年 12月 14日 提出)

論文題目 周産期の女性の抑うつ，不安に睡眠が及ぼす影響

-妊婦を対象とした睡眠教育の観点から-

指導教員 田中 秀樹



補助教員 西村 太志



大学院

心理科学研究科 臨床心理学専攻

申請者氏名 渡辺 綾子



広島国際大学大学院

2018年度 博士論文要旨

学生番号	G15-101	氏名	渡辺 綾子
題目	周産期女性の抑うつ，不安に睡眠が及ぼす影響 —妊婦を対象とした睡眠教育の観点から—		
【背景・目的】 <p>近年の少子化や核家族化から育児環境における母親の孤立が指摘されており，妊娠中からの継続したメンタルヘルス支援が重要である。一般に，抑うつや不安と睡眠には密接な双方向性の関係が指摘されており，メンタルヘルスが睡眠に影響を及ぼすだけでなく，睡眠障害がうつ病を引き起こすリスクファクターであることが指摘されている。これは，周産期領域においても言えることであり，妊婦に対しても睡眠改善を用いた抑うつ，不安へのアプローチが可能と考えられる。しかし，妊娠期から出産後の睡眠は，時期により変化し，妊娠各期で特徴が異なる。加えて，抑うつや不安の状態から，睡眠と抑うつ，不安の関係は妊娠各期，出産後において一致しないと想定される。また，妊娠期の睡眠の変化に関する研究は，その多くが妊娠末期から出産後のみの期間を対象としており，妊娠期から出産後の睡眠の変化を詳細に検討しているとは言えない。</p> <p>一方，睡眠問題に対するアプローチは，不眠の認知行動療法(CBT-I)が第一選択となりつつあり，その有効性が確認されている。しかし，CBT-Iを実施することができる専門家は少なく，方法論や支援体制も不十分である。そのため，知識教育と自己調整法を組み合わせた最小限の方法が作成され，地域住民，小中学生を対象に実施されている。この方法により，睡眠不足の改善や睡眠時間の増加といった効果が検証されている。周産期における睡眠改善アプローチを検討するにあたり，この時期は母親の孤立に伴う育児不安への対応や児童虐待予防などの喫緊の課題も多く，多忙な地域母子保健活動への応用を考えると，簡便かつ非薬物的な方法が求められる。</p> <p>そこで本研究では，「周産期女性の抑うつ，不安に睡眠が及ぼす影響について，妊婦を対象とした睡眠教育の観点から検討すること」を目的とした。具体的には，周産期の女性のメンタルヘルスケアを念頭に置き，以下の3点について検討を行った。</p> <ol style="list-style-type: none">1) 妊娠中期・末期・産後，各期における睡眠およびその特徴と抑うつ，不安の関連2) 妊娠中期から産後1ヵ月における睡眠およびその特徴と抑うつ，不安の変遷過程3) 妊娠期における睡眠教育が妊娠中，出産後の睡眠，抑うつに与える効果 【結果】 <p>研究1では，妊娠中期・末期・産後，各期における睡眠およびその特徴と抑うつ，不安の関連を検討することを目的に横断調査を行った。その結果，妊娠中期は，睡眠の質と抑うつ，不安が関連していることが明らかになった。また，合併症の有無と不安が関連しており，合併症により高不安リスクが高まることが分かった。一方，産後1ヵ月では，睡眠の質，日中の覚醒困難が抑うつと関連し，睡眠の質が不安と関連していることが明らかになった。</p> <p>研究2では，妊娠中期から産後1ヵ月における睡眠およびその特徴と抑うつ，不安の変遷過程を検討することを目的に縦断調査を行った。その結果，睡眠障害は時期による差が認め</p>			

学生番号 G15-101	氏 名 渡辺 綾子
<p> られ、妊娠中期、末期に比べ産後1ヵ月では、睡眠が障害されていた。睡眠の特徴では、睡眠の質が妊娠中期、末期より産後1ヵ月で悪く、入眠時間は妊娠末期より産後1ヵ月が短かった。さらに、妊娠中期、末期より産後1ヵ月で睡眠時間が短く、睡眠効率も悪かった。一方、睡眠困難感は妊娠中期、産後1ヵ月より末期のほうが高かった。睡眠障害を有する者の割合も、妊娠中期、末期に比べ産後1ヵ月のほうが高いことが明らかになった。また、抑うつは妊娠中期、末期より産後1ヵ月のほうが強く、抑うつを有する者の割合も、妊娠中期、末期に比べ、産後のほうが高かった。不安は、妊娠末期から産後で不安が悪化した。 </p> <p> 研究3では、知識教育と自己調整法を組み合わせた簡便な睡眠改善アプローチの効果を、妊娠中、出産後において検討することを目的に、地域母子保健活動の一環である両親学級を利用して、妊婦を対象とした睡眠教育を試みた。その結果、睡眠教育により2週間後の休日の睡眠時間が減少し、平日の睡眠時間が増加することで睡眠負債、つまり睡眠の不足が軽減した。また、睡眠の満足度のうち熟眠の満足度が上昇した。出産後においては、休日の起床時刻と睡眠時間、睡眠負債、寝つきの改善が認められた。研究2の変遷過程の検討において、抑うつは産後に悪化が認められたが、睡眠教育によって産後の抑うつの悪化が抑制される可能性が示唆された。 </p> <p> 【総合考察】 </p> <p> 以上、本研究では、周産期女性の抑うつ、不安に睡眠が及ぼす影響について、妊婦を対象とした睡眠教育の観点から検討した。妊娠各期における睡眠の特徴と抑うつ、不安の関連を検討したところ、中期は、睡眠の質と抑うつ、不安が関連していること、産後1ヵ月では、睡眠の質、日中の覚醒困難が抑うつと関連し、睡眠の質が不安と関連していることを明らかにした。また、睡眠と抑うつ、不安の変遷過程を検討したところ、睡眠の質が妊娠中期、末期より産後1ヵ月で悪く、入眠時間は妊娠末期より産後1ヵ月が短かった。抑うつは妊娠中期、末期より産後が悪く、不安は末期より産後悪いことがわかった。さらに、妊婦を対象とした睡眠教育の実施により、妊娠中、産後の睡眠が改善することを明らかにした。実施した教育の内容は、睡眠の重要性と睡眠改善策に加え、妊娠による身体的影響に対する反応、新生児の睡眠リズムの発達に関する知識とした。講義の最後に、妊婦でも実施可能な良質な睡眠確保につながる睡眠促進行動の中から3つ選択し、2週間実施するよう促した。睡眠教育の結果、妊娠中、産後の睡眠に改善が認められた。つまり、妊婦にとって望ましい睡眠教育の方法を、両親学級という地域母子保健活動の中で実践的に明らかにすることができた。さらに、研究1で妊娠中、出産後において睡眠から抑うつや不安への影響が指摘されたことから、本研究で用いた睡眠教育が、睡眠改善のみならず妊娠中や出産後の抑うつ、不安の軽減につながる可能性が示唆された。今後は、妊婦に対する睡眠教育を保健センターの専門職や病棟勤務の助産師が実施しやすい方法を提案すること、妊婦自身が自宅で実施可能な方法を開発することを通して、妊婦のより快適な妊娠生活や、胎児や出生した児のすこやかな成長につながることを期待できる。 </p>	