

氏名	但馬 まり子 (たじま まりこ)
学位の種類	博士(看護学)
学位授与番号	甲 第 9 号
学位授与年月日	平成 30 年 3 月 7 日
学位授与の要件	学位規則第 3 条第 1 項該当
学位論文題名	高年初産婦の産後3日目から2週間健診までの睡眠状況と疲労感の実態 — 35 歳未満の初産婦との比較 —  ( The Reality of Sleep and Feeling of Fatigue in Elderly Primiparae between the 3rd day after Childbirth and the 2-week Check-up — A Comparison with Primiparae below 35 Years Old — )
論文審査委員	(主) 教授 道重 文子 教授 元村 直靖 教授 佐々木綾子

### 学 位 論 文 内 容 の 要 旨

#### 《緒言》

近年、育児困難や育児不安を持つ母親への対応が課題となっている。産後は心理的にも不安定となりやすく、産後うつ病をはじめとする精神障害をきたしやすい。加えて育児による疲労感や負担感、母子の相互作用において、母親が子どもの行動をネガティブに捉える傾向を強め、育児ストレスにつながる。育児不安・ストレスは虐待行為を促進する重要な先行要因になり得る。退院してから2週間健診までの間は、マタニティブルーズが起りやすく、入院中は専門家からのサポートを受けながら育児をしてきた状況から、自分で育児生活のリズムを整える、いわゆる生活リズム移行の時期であり、特に注意を要する時期である。国は産後2回の健診費用の助成を2017年4月から開始した。しかし、現状の2週間健診は母乳分泌状態や児の発育状態のチェックに主眼が置かれ、母親の健康状態や生活状況に重きが置かれていない。特に、近年、わが国では晩婚化・晩産化により、全出産者に占める35歳以上の初産婦の割合は2013年9.5%、2014年9.9%と年々増加している。母体が若年者に比しハイリスク状態な上に、特に産後数週間は、出産の負荷が残存し、不慣れな育児はストレスとなる。また、頻回授乳が十分な睡眠を妨げることにより、心身に過剰な疲労や産後うつなどの体調不良を生じやすいと言われている。今後増え続ける高年初産婦の産後の疲労感の軽減が喫緊の課題であるが、退院後から2週間健診までの生活リズム移行期における睡眠状況と疲労感について明らかとなっていない。

#### 《目的》

高年初産婦の産後3日目から2週間健診までの睡眠状況と疲労感の実態について、35歳未満の初産婦との比較を通して明らかにし、産後の看護介入のあり方の示唆を得ることを目的とした。

#### 《方法》

産後3日目から産後2週間までの初産の褥婦を対象とした。睡眠状況は、アクティウォッチ【フィリップス・レピロニクス製】を入院中の産後3日目～2週間健診前日までの期間、連続装着し測定した。測定内容は就寝・起床時刻、総就床時間、連続睡眠時間、中途覚醒時間、中途覚醒回数、入眠潜時(寝つきに要する時間)、睡眠効率(夜間連続睡眠時間を臥床時間で除した値)の8項目である。これらの測定データは、ソフトウェア(解析ソフトActiware ver6.8)が automatically に設定したインターバルに基づいて計算され、抽出されたデータをエクセルにエクスポートした。産後の疲労感は、アンケート調査を産後4日目と産後2週間健診前の2回実施した。エクセルにエクスポートした睡眠データ及びアンケート調査の回答は、SPSS statistics20 for windows を用いて記述統計量を求め、また統計的分析を行った。

#### 《結果および結論》

35歳以上の初産の褥婦(高年初産群)12名、20歳～34歳以下の初産の褥婦(適齢初産群)30名の結果を分析対象とした。高年初産群及び適齢初産群の両者とも入院中より退院後に中途覚醒回数が多く、また、高年初産群の方が適齢初産群よりも睡眠時間が短く、眠れていなかった。特に高年初産群は退院日から退院後2日までの睡眠時間が適齢初産群よりも短いことから、退院後早期の育児と生活リズムをうまく調整できていないこと、高年初産群は昼間の授乳回数が多いことより、午睡にも影響していると考えられた。また、中途覚醒時間が入院中は母乳分泌が始まったころ、退院後は育児に加え、日常生活が加わったころに、高年初産群と適齢初産群に有意差があり、高年初産婦への介入は2週間健診を待たずに、退院後2日目くらいに電話訪問なども必要であることが示唆された。産後の疲労感については、高年初産群の方が適齢初産群よりも睡眠時間が短いにもかかわらず少ないことより、年齢や睡眠時間だけでなく、他の要因も影響している可能性が示唆された。

キーワード: 高年初産婦、産後の睡眠、疲労感

## 論文審査結果の要旨

本研究は、わが国の晩婚化・晩産化により、高年初産婦は若年者と比し、ハイリスクな状態の上に、出産の負荷、育児ストレス、頻回の授乳による睡眠不足から心身に過剰な疲労や産後うつなどの体調不良を生じやすいことから、高年初産婦の産後の疲労感の軽減を課題とし、睡眠状態に着目していた。

産後の母親の睡眠の実態と調査方法の現状及び睡眠・休息への支援について文献検討を行い、産後1ヵ月までの睡眠時間が不足し疲労感を訴えることが多いが、すべての母親ではなく、睡眠の取り方により疲労感が軽減できることを明らかにした。また、退院してすぐの母親の睡眠状況が明らかにされていないことから、初産婦を対象に産後入院中から2週間健診までの生活リズム移行期における睡眠と疲労感の実態を知ることを目的に、アクティウォッチを用いた睡眠測定と質問紙を用いた産後の疲労感測定を実施した。高年初産婦群12人と適齢初産婦群30人の結果を比較し、分析した結果、高年初産婦の方が睡眠時間は短く眠れていないこと、退院後の授乳回数が多いが夜間の授乳回数には有意差がないこと、退院2日までの睡眠時間が適齢初産婦より短いことを明らかにした。高年初産婦は退院後早期の育児と生活リズムがうまくできていない可能性が示唆され、高年初産婦への介入は2週間健診を待たずに、他院後1日目から2日目くらいに電話訪問などの必要性を明らかにしていた。

産後の疲労感には年齢や睡眠時間だけでなく、他の要因も影響しているため、多角的な分析が必要であるが、初産婦は産後の新しい役割に適応しようとしている時期であり、対象者確保が難しい中での睡眠測定の実態調査であった。対象者の協力によって得られたデータであり、産後早期の生活指導する上での根拠となる貴重なデータが得られている。本研究結果をもとに、里帰り分娩と睡眠満足度に関連がないこと、年齢と疲労感尺度下位項目との関係では「育児困難感」の3項目に関連があることなどをもとに、高年初産婦に対する保健指導内容への提案がされていた。今後の高年初産婦の産後の疲労感の軽減のための介入が期待できる研究である。以上より、本論文は、本学大学院学則第11条第2項に定めるところの博士(看護学)の学位を授与するに値するものと認める。

(主論文公表誌)

大阪医科大学雑誌:第76巻第3号、29-38項、2017年