

科学的根拠に基づく産後のケア実施を推進するための

産後ケアに関する文献レビュー

研究代表者： 上原 里程（国立保健医療科学院 疫学・統計研究部）

研究分担者： 鈴木 俊治（日本医科大学 女性生殖発達病態学）、安達 久美子（東京都立大学
大学院 人間健康科学研究科）、市川 香織（東京情報大学 看護学部看護学科）、渡邊 博幸
（医療法人学術会 木村病院）、目時 弘仁（東北医科薬科大学 医学部）

研究協力者： 佐々木 溪円（実践女子大学 生活科学部食生活科学科）、羽入田 彩花（実践
女子大学大学院 博士前期課程）、高橋 智恵（東京情報大学大学院 博士課程）

研究要旨

【目的】科学的根拠に基づく産後のケア実施を推進するために、産後の身体的ケアと心理的ケア・メンタルヘルスについて、疫学的な手法に則り文献レビューを行った。【方法】産後のケア実践の課題を研究班で共有し文献レビューで対象とすべき課題を整理し、「心理的ケア」「産婦のアセスメント」「身体的ケア」「子育て技術」「安全性」の5項目を挙げ、計29課題について文献レビューを実施した。【結果】令和5年10月までに16課題の文献レビューを実施し中間報告として取りまとめ、続いて、令和6年1月までに残りの13課題について文献レビューを進め、中間報告の記載内容に追記する形で最終報告をおこなった。【結論】最終報告の一部は産後ケア事業ガイドライン改定のための資料として活用された。

A. 研究目的

母子保健法の一部を改正する法律（令和元年法律第69号）により、市町村の努力義務として規定された「産後ケア事業」は、こども未来戦略（令和5年12月22日閣議決定）において今後3年間の集中的な取組として示されている「加速化プラン」にも位置づけられている。全国の市町村で産後のケアの質の担保を図るためには、科学的根拠に基づいたケアの推進が必要である。

本研究では、①産後の身体的ケアと、②産後の心理的ケア・メンタルヘルスについて、疫学

的な手法に則り、文献レビューを行った。身体的・心理的な産後のケアに関する文献を疫学的手法に則り体系的にレビューすることにより、科学的根拠を有する産後のケアを明らかにできる。

B. 研究方法

(1) 課題の共有
産後のケア（身体的ケア、および心理的ケア・メンタルヘルス、心理的ケアが必要な産婦へのアセスメント）実践の課題を研究班で共有し、

文献レビューや実態調査で対象とすべき課題を整理した。

（2）産後のケアに関するエビデンスの文献レビュー

①産後の身体的ケア：

・産後の身体的トラブルを予防・緩和するためのケア

②産後の心理的ケア・メンタルヘルス：

・産後のメンタルヘルスおよび産後ケア事業において提供している産婦への支援

・心理的なケアが必要な産婦のためのアセスメントについて

「(1) 課題の共有」で議論し①、②の視点で整理した課題について、システムティック・レビューの手法に則り、文献レビューを行った。

（倫理面への配慮）

本研究は既存の研究結果を用いた文献レビューであり、「人を対象とする生命科学・医学系研究に関する倫理指針」の適用外である。

C. 研究結果

「(1) 課題の共有」については、全員で産後ケア実施の課題を抽出し共有した。その結果、課題のテーマとして、「心理的ケア」「産婦のアセスメント」「身体的ケア」「子育て技術」「安全性」の5項目を挙げ、計29課題について文献レビューを実施することとした。

「(2)産後のケアに関するエビデンスの文献レビュー」については、研究班会議を2回実施し、随時メールにて討議をおこなった。令和5年10月までに16課題の文献レビューを実施し、中間報告として取りまとめた。続いて、令和6年1月までに残りの13課題について文献レビューを進め、中間報告の記載内容に追記する形で最終報告をおこなった。なお、研究班会議で議論となったEPDS、身体的ケア、および骨

盤ケアと尿失禁との関連については、個々のレビューに加え既存のガイドラインやコクランレビューの記述を参考に「研究班の見解」を示した。最終報告は別頁に示した。

D. 考察

産後の身体的ケアと心理的ケア・メンタルヘルスについて、疫学的な手法に則り文献レビューを行った。

今年度は産後ケア事業ガイドライン（令和2年8月）（以下、ガイドライン）の改定作業が実施されており、本研究班においてはガイドライン改定に資するよう、文献レビューによって得られたエビデンスの一部を産後ケア事業の有識者検討会に資料として提供した。最終報告については、産後ケアの有識者検討会資料として活用され、ガイドライン改定案の①ケア内容、②安全に関する記述に反映された。

文献レビューの結果は、次年度に予定している文献レビューで整理した産後ケアの実践状況に関する調査および精神科医療機関と産後ケア施設・市町村との連携に関する実態調査の研究計画に反映させるとともに、産後のケア実施に関するガイダンスやリーフレット作成の基礎資料とする予定である。

E. 結論

科学的根拠に基づいた産後のケア実施の推進のため、産後の身体的ケアと心理的ケア・メンタルヘルスについて、疫学的な手法に則り文献レビューを行った。「心理的ケア」「産婦のアセスメント」「身体的ケア」「子育て技術」「安全性」の5項目29課題について最終報告としてレビュー結果を取りまとめ、結果の一部は産後ケア事業ガイドライン改定のための資料と

して活用された。

【参考文献】

文献レビューの文献は最終報告に記載。

F. 研究発表

1. 論文発表

- ・今西 洋介, 三牧 正和, 永光 信一郎, 秋山 千枝子, 上原 里程, 小川 厚, 神菌 淳司, 齋藤 伸治, 阪下 和美, 坂本 昌彦, 佐藤 さくら, 島津 智之, 富澤 大輔, 西崎 直人, 久田 研, 日高 啓量, 福地 成, 藤井 智香子, 坊 亮輔, 堀内 清華, 田中 恭子, 岡田 賢司, 金子 一成, 吉原 重美, 井原 健二, 日本小児科学会成育基本法推進委員会. 男性の産後うつと育児休業に関するアンケート調査. 日本小児科学会雑誌 2023; 127(1): 90-95.
- ・ Suzuki S. Current Status of Maternal Gestational Weight Gain and Obstetric Outcomes in Japan. *Cureus*. 2023 Nov 18;15(11):e48988.
- ・ Shibata Y, Yokoyama N, Suzuki S. A Retrospective Comparative Study of the Effect of Controlled-Release Dinoprostone Vaginal Delivery System (Propess®) and Mechanical Methods for Cervical Ripening in Nulliparous Women in Late-Term Pregnancy. *Cureus*. 2023 Oct 18;15(10):e47255.
- ・ Ueno Y, Yoshida E, Nojiri S, Kato T, Ohtsu T, Takeshita T, Suzuki S, Yoshida H, Kato K, Itoh M, Notomi T, Usui K, Sozu T, Terao Y, Kawaji H, Kato H. Use of clinical variables for preoperative prediction of lymph node metastasis in endometrial cancer. *Jpn J Clin Oncol*. 2023 Oct 9;hyad135.
- ・ Kasano S, Kuwabara Y, Ogawa S, Yokote R, Yonezawa M, Ouchi N, Ichikawa T, Suzuki S, Takeshita T. Superfertility and subfertility in patients with recurrent pregnancy loss: A comparative analysis of clinical characteristics and etiology based on differences in fertile ability. *J Reprod Immunol*. 2023 Sep;159:104129.
- ・ Miyazaki M, Suzuki S. Clinical Factors Predicting Disseminated Intravascular Coagulation (DIC) in Women With Placental Abruption and a Live Fetus. *Cureus*. 2023 Jul 26;15(7):e42506.
- ・ Suzuki S. Antimicrobial resistance for *Neisseria gonorrhoeae* infection during pregnancy in Japan. *J Matern Fetal Neonatal Med*. 2023 Dec;36(2):2238865.
- ・ Sugita Y, Kuwabara Y, Katayama A, Matsuda S, Manabe I, Suzuki S, Oishi Y. Characteristic impairment of progesterone response in cultured cervical fibroblasts obtained from patients with refractory cervical insufficiency. *Sci Rep*. 2023 Jul 20;13(1):11709.
- ・ Suzuki S. Low Accuracy of Antenatal Screening for Group B Streptococcus From Perianal Area. *J Clin Med Res*. 2023 Jun;15(6):340-342. doi: 10.14740/jocmr4927.
- ・ Yokoyama N, Suzuki S. Comparison of Obstetric Outcomes Between Controlled-Release Dinoprostone Vaginal Delivery System (PROPESS) and Administration of Oral Dinoprostone for Labor Induction in Multiparous Women at Term. *Cureus*. 2023

- Jun 24;15(6):e40907.
- Matsushima T, Suzuki S. Three cases of heavy menstrual bleeding with uniform thickening of the junctional zone endometrium. *SAGE Open Med Case Rep.* 2023 Jun 21;11:2050313X231182803.
 - Nakanishi K, Toyoshima M, Ueno Y, Suzuki S. A Retrospective Study Comparing Olaparib and Bevacizumab as a Maintenance Therapy for Platinum-Sensitive Recurrent Ovarian Cancer: Impact on Recurrence-Free Survival in Japanese and Asian Populations. *Cancers (Basel).* 2023 May 22;15(10):2869.
 - Suzuki S. Effect of the Presence of Nuchal Cords on Vaginal Breech Labor. *Cureus.* 2023 May 31;15(5):e39769.
 - Shinmura H, Matsushima T, Watanabe A, Shi H, Nagashima A, Takizawa A, Yamada M, Harigane E, Tsunoda Y, Kurashina R, Ichikawa G, Suzuki S. Evaluating the effectiveness of lateral postural management for breech presentation: study protocol for a randomized controlled trial (BRLT study). *Trials.* 2023 May 27;24(1):360.
 - Ichikawa M, Shiraishi T, Okuda N, Nakao K, Shirai Y, Kaseki H, Akira S, Toyoshima M, Kuwabara Y, Suzuki S. Clinical Significance of a Pain Scoring System for Deep Endometriosis by Pelvic Examination: Pain Score. *Diagnostics (Basel).* 2023 May 17;13(10):1774.
 - Suzuki S. Transmission of the Herpes Simplex Virus in the Preclinical Phase of Disease Progression during Childbirth. *JMA J.* 2023 Apr 14;6(2):223-225.
 - 斎藤裕佳, 安達久美子. 妊婦の理想とする性行動と実際に経験した性行動の比較, 母性衛生, 2023,64 (2), 272-279.
 - Kida R, Suzuki R, Fujitani K, Ichikawa K, Matsushita H. Interprofessional team collaboration as a mediator between workplace social capital and patient-safety climate: a cross-sectional study. *Quality Management in Health Care.* August 30, 2023. DOI: 10.1097/QMH.0000000000000421
- 渡邊博幸: 周産期メンタルヘルスコンセンサスガイドの活用事例 精神科診療における多職種連携・情報共有を中心に. *精神神経学雑誌.* 2023 ; 125 : 607-612.
- Muneoka K, Shirayama Y, Watanabe H, Kimura H : Circulating Neuroactive Steroid Levels in a Patient With Schizophrenia Who Showed Periodic Catatonia. *JCEM Case Rep.* 2023; 1 : luad009. doi: 10.1210/jcemcr/luad009.
 - Murakami T, Satoh M, Metoki H. Long-term changes in blood pressure and their health impact. *Hypertens Res.* 2023 Dec;46(12):2651-2653. doi: 10.1038/s41440-023-01446-0.
 - Suzuki T, Nishigori T, Obara T, Mori M, Sakurai K, Ishikuro M, Hamada H, Saito M, Sugawara J, Arima T, Metoki H, Kuriyama S, Goto A, Yaegashi N, Nishigori H. Factors associated with new onset of father-to-infant bonding failure from 1 to 6 months postpartum: an adjunct study of the Japan environment and children's study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 2023 Nov;58(11):1603-1624. doi: 10.1007/s00127-023-02505-0.
 - Murakami K, Noda A, Ishikuro M, Obara T, Ueno F, Onuma T, Kikuchi S, Kobayashi N,

Hamada H, Iwama N, Metoki H, Kikuya M, Saito M, Sugawara J, Tomita H, Yaegashi N, Kuriyama S. Maternal social isolation in the perinatal period and early childhood development: the Tohoku Medical Megabank Project Birth and Three-Generation Cohort Study. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol. 2023 Nov;58(11):1593-1601. doi: 10.1007/s00127-023-02498-w.

- Murakami K, Ishikuro M, Obara T, Ueno F, Noda A, Onuma T, Matsuzaki F, Takahashi I, Kikuchi S, Kobayashi N, Hamada H, Iwama N, Metoki H, Kikuya M, Saito M, Sugawara J, Tomita H, Yaegashi N, Kuriyama S. Maternal social isolation and behavioral problems in preschool children: the Tohoku Medical Megabank Project Birth and Three-Generation Cohort Study. Eur Child Adolesc Psychiatry. 2023 Mar 30. doi: 10.1007/s00787-023-02199-4.

2. 学会発表

なし

G. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし

ガイドライン改定に向けた産後ケアの文 献レビュー 最終報告

「科学的根拠に基づく身体的・心理的な産後のケアの効果的な実施を推進するための研究」班（上原班）では、産後ケア事業ガイドライン改定に向け、産後ケアに関する文献レビューを実施した。

研究班での議論に基づき、「心理的ケア」、「産婦のアセスメント」、「身体的ケア」、「子育て技術」、「安全性」の5つのテーマ別に課題を検討し、ガイドライン改定に向けて全29課題を選定した。

文献レビュー課題

○心理的ケア

- ・産後ケアは産後うつリスクを下げるか。
- ・産後ケアの利用によって産後の不安が軽減するか。
- ・心理的ケアとして有効なケアがあるか。
- ・精神疾患既往がある等ハイリスクな母への支援として、いつ頃どのような支援が有効か。

○産婦のアセスメント

- ・EPDSは複数回実施すると産後うつの対象者を選択する精度が高まるか。
- ・EPDSについて有効な実施時期についてのエビデンスはあるか。
- ・産前・産後のメンタル評価について、EPDS以外で有効な評価法はあるか。
- ・産後のアセスメント用紙を用いることで、対象者を適切にアセスメントすることができるか。
- ・産後ケアを利用することによって、継続的な

ケアが必要な対象者を抽出することができるか。

- ・産後ケアは社会的ハイリスク妊婦の支援に有効か。

- ・正期産で産後4カ月以降に産後ケア事業を初めて受けた産婦の背景

- ・2項目質問法の感度、特異度
- ・有用な不安のスクリーニング方法は何か

○身体的ケア

- ・産後ケアの利用によって、身体的負担は軽減するか。

- ・産後ケアは産婦のセルフケア能力を高めるか。

- ・身体的ケアによって、産後のマイナートラブルは軽減するか。

- ・産褥体操などのセルフケアと、産後ケアとして他者が施すマッサージなどの身体的ケアでは、身体の回復過程に差があるのか。

- ・産後の身体的なケアは産後うつのリスクを下げるか。

- ・骨盤ケアとは何か。

- ・国内における骨盤底筋訓練とはどのような内容か

- ・骨盤ケアをすることは、産後の腰痛改善に有効か。

- ・骨盤ケアをすることは、産後の尿漏れ予防に有効か。

○子育て技術

- ・産後ケアを利用することで、授乳に関する適切な理解や手技を習得できるか。

- ・産婦のパートナー（父親）への産後ケアは育児技術の習得に有効か。

- ・早産児の育児技術の支援について、産後ケアの利用は有効か。

○安全性

- ・乳児急変例を早期発見するためのモニタリング
- ・乳児のケアにおいて新生児と異なったトラブルの収集
- ・無呼吸センサーは、異常の早期発見と予防に効果があるか。
- ・産後ケアにおいて想定される「事故」とは何か。

なお、課題に共通性のある事項等について、研究班の見解を記載した。

- ・EPDSの課題に関連した補足および既存のガイドライン等を踏まえた研究班の見解
- ・身体的ケア（骨盤ケアを除く）に関する研究班の見解
- ・骨盤ケアと尿失禁に関する課題について、補足および既存のガイドライン等を踏まえた研究班の見解

テーマ：心理的ケア

レビュー課題：産後ケアは産後うつリスクを下げるか。

国内の研究では、産後の母親を対象に、有酸素運動、コミュニケーションスキル向上ワーク、セルフケアのプログラムを実施することにより EPDS 低下を認めたという研究、デイケア型産後ケアサービスの利用により、育児不安、子どもに対する否定的感情、EPDS 低下が認められたという研究があった。また、産褥早期の母親に対して行う癒しケア（傾聴、アロマオイル足浴、足のマッサージ、ハーブティー飲用など総合的なリラクゼーションケア提供）が、産後の疲労に対する効果に加え、EPDS の得点の上昇を抑える可能性があることが示唆されていた。2 週間健診については、効果があったとする報告、差はなかったという報告があった。コクランレビューでは、心理社会的および心理的介入が、産後うつを発症する女性の数を有意に減少させ、そのうち有望な介入には、集中的で専門的な産後家庭訪問、電話によるピアサポート、対人心理療法などがあったと導き出された。

スペインの調査研究では、母乳育児を促進することを目的とした簡単な動機づけ介入が母乳育児期間を延長し、産後うつの予防にプラスの影響を与えることが示唆された。

以上より、産後ケアとして提供される身体的なケア、心理的ケア、母乳育児促進のためのケアは、EPDS を下げる可能性が示唆された。

【文献】

1. 今野友美,堀内成子.出産後の母親の精神的,身体的健康増進を目指すプログラムの評価.日本助産学会誌. 2013;27(1):83-93.
2. 石井邦子, 他.デイケア型産後ケアサービスが母親の心理的健康状態にもたらす効果.母性衛生. 2020;60(4):587-595.
3. 村上明美, 喜多里己, 神谷桂. 産褥早期の母親に対する癒しケアが産後の疲労と哺乳育児に及ぼす影響.日本助産学会誌. 2008; 22 (2): 136-145.
- 4.古賀 真也子, 久永 房子, 内木場 さやか, 坂口 愛乃.産婦健診における産婦のメンタルヘルスと効果的な産後支援について 産後 2 週間健診, 1 ヶ月健診で EPDS 使用しての調査・分析より.鹿児島県母性衛生学会誌. 2023;27:16-20.
- 5.滝爪 浩子, 中上 幸.産後 2 週間健診の産後うつリスク低減への効果に関する前向き観察研究.奈良県母性衛生学会雑誌. 2023;34:24-28.
- 6.川城 由紀子,他.助産師による産後 2 週間健診が母親の心理的健康状態にもたらす効果.千葉県立保健医療大学紀要. 2020;11(1):11-18.
- 7.上原 雅子, 平野 剛.産後 4 週間までの産後抑うつ予防への効果的な支援 産後 2 週間健診における EPDS 質問票の活用から見えてきたこと.兵庫県母性衛生学会雑誌. 2019;28:7-12.
8. 杉田 晴菜, 滝爪 浩子, 中上 幸, 寺井 智子, 伊藤 雪絵.産後 2 週間健診での EPDS 高得点者 5 症例に対する 2 ヶ月間の継続支援.佐賀母性衛生学会雑誌. 2019;22(1):13-16.
- 9.寺坂 多栄子, 岡山 久代.妊娠末期・産褥早期における産後うつ予防の保健指導の効果.母性衛生. 2015;56(1):87-94.
- 10.奥村 ゆかり, 渡邊 聡美, 勝田 真由美, 中村 敦子, 木村 佳代子, 鈴木 美恵子. 妊娠期から育児期までの母親に対する育児支援プログラムによるストレスへの効果. 日本赤十字広島看護大学紀要. 2015;15.51-58.
- 11.Cindy-Lee Dennis, Therese Dowswell.Psychosocial and psychological interventions for preventing postpartum

depression. Cochrane Database Syst Rev.
2013;(2):CD001134. doi:
10.1002/14651858.CD001134.pub3.

12. C. Franco-Antonio, E. Santano-Mogena, S. Chimento-Díaz, P. Sánchez-García, S. Cordovilla-Guardia. A randomised controlled trial evaluating the effect of a brief motivational intervention to promote breastfeeding in postpartum depression. Scientific Reports. 2022;12: 373.

テーマ：心理的ケア

レビュー課題：産後ケアの利用によって産後の不安が軽減するか。

産後の家庭訪問（アウトリーチ）、アロマセラピー、ベビーマッサージ、リフレクソロジーは母親の不安や疲労の改善、軽減の効果があるとの報告があった。また、生後2～3カ月の乳児をもつ母親を対象とした子育て交流を含んだデイケア型プログラムは、育児不安の解消と自信の獲得、精神的健康の回復が報告されていた。しかし、これらの報告エビデンスの確実性を示すことはできなかった。

一方で、産後1年までの産後ケアの影響に関するシステマティックレビューによると、母親のメンタルヘルスに良い影響を与えるといった具体的なケアについて十分なエビデンスは示されなかった。

【文献】

1. Dodge, K. A. et al. Effect of a Community Agency-Administered Nurse Home Visitation Program on Program Use and Maternal and Infant Health Outcomes: A Randomized Clinical Trial. *JAMA*. 2019;2(11):e1914522
2. Saldanha, I. J. et al. Postpartum Care up to 1 Year After Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis, Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality (US); 2023 Jun. Report No.: 23-EHC010.
3. Saldanha, I. J. et al. Delivery Strategies for Postpartum Care: A Systematic Review and Meta-analysis. *Obstet Gynecol*. 2023;142(3):529-542
4. Hu, T. M. et al. Effectiveness of aromatherapy for intrapartum and postpartum emotional problems among parturient women: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Jpn J Nurs Sci*. 2022;19(3):e12471
5. 伊藤良子, 他. ベビーマッサージが正常新生児をもつ母親に及ぼす影響に関する文献レビュー, *母性衛生*. 2016;57(2):332-339.
6. 宇野耕司. 「新米ママと赤ちゃんの会」プログラムが参加者の育児不安と精神的健康に与える効果に関する予備的研究. *目白大学心理学研究*. 2022; 8:13-32.
7. 石井邦子, 他. デイケア型産後ケアサービスが母親の心理的健康状態にもたらす効果, *母性衛生*. 2020;60(4):587-595.
8. 畠山みき子, 他. アウトリーチ型産後ケア「茨城県助産師なんでも出張相談事業」実践報告, *助産師*. 2019;73(2):43-45.
9. 佐々木里保. リラクゼーションマッサージの効果 産褥期の疲労感への援助, *竹田総合病院医学雑誌*. 2009;35:87-90.
10. 古賀洋子, 他. 産後ケアにアロママッサージを導入して, *佐賀母性衛生学会雑誌*. 2008;11(1):16-19.
11. 畠山典子, 他. 自治体の産後ケア事業（デイケア型）を利用した母親の利用前後の気持ちの変化, *日本地域看護学会誌*. 2019;22(1):13-25.
12. 駿河絵理子. 褥婦のストレスに対するリフレクソロジー実施後の心理的・生理的反応の検討. *日本看護研究学会雑誌*. 2012;35(1):89-98.

テーマ：心理的ケア

レビュー課題：心理的ケアとして有効なケアがあるか。

○国内報告

個別型の支援と集団型の支援に大別して示す。
〈個別型〉産後1か月以内の家庭訪問事業等が、母親の育児不安を軽減することが示された¹⁾。しかし、産後12週以内の実施では、4か月児健診時の育児不安が非実施群より高いとする報告があり、介入群の育児不安が高いことが示唆されていた²⁾。また、産後4か月以内の母親に対する出産医療機関、特定の助産師、自治体による継続支援は、育児不安やうつ症状を軽減することが示されていた³⁾。さらに、産後4か月以内の母親が、助産師等によるデイケア型、宿泊型の産後ケアを利用することで、うつ症状の軽減、心のゆとりを持てることが示されていた⁴⁾。また、産後6ヵ月以内に実施した、産後うつ予防を目的とした支援、認知行動療法、ストレスコーピングを取り入れた心理的ケアは、抑うつ症状を軽減を示した⁵⁾。その他に、助産師による産後2週間健診や、産後1か月までの他職種による包括的介入プログラム、育児生活のコーチングの継続、産後3ヶ月までアプリで専門職による相談サービスを継続することは、育児不安や抑うつ症状を軽減することが示されていた⁶⁾。産後1か月の母親がソーシャルサポートに満足していることが、うつ症状の軽減につながることも示されていた⁷⁾。補完代替療法等によるアプローチでは、アロマセラピー、深呼吸、芸術療法、乳児との触れ合い等が、育児不安の軽減やリラクゼーション効果、児の受容をもたらすことが示されていた⁸⁾。〈集団型〉産後1年以内の育児支援、健康運動、ベビーマッサージに関するプログラムは、母親の健康増進、育児不安や抑うつ症状の軽減に寄与していた

⁹⁾。さらに、在日中国人を対象とした、日本との文化の差異にも焦点を当てたプログラムは、わずかではあるが抑うつ症状の軽減を示した¹⁰⁾。

○国外報告

支援方法で大別して示す。〈家庭訪問〉家庭訪問は、うつ症状の軽減や母子相互作用の低下防止に有効であったが、効果がないとする報告もあった¹⁾。〈電話支援〉電話支援は、うつ病のハイリスク者や初産婦に対して、うつ・ストレス症状を軽減したが、効果がないとする報告もあった²⁾。〈電子媒体〉ソーシャルメディアやモバイルアプリ等による支援はうつ症状を軽減したが、メッセージの送信では、効果がみられなかった³⁾。〈心理療法〉認知行動療法や問題解決スキルトレーニングを取り入れた家庭訪問や電話支援等は、うつ症状を軽減したが、効果を示さない報告もあった。また、心理教育・定期的なカウンセリング等は、うつ症状を軽減したが、その効果は持続しないという報告もあった⁴⁾。〈支援体制〉母親の状態やニーズを評価して各種サービスにつなげる体制は、うつ症状を軽減したが、評価を行わない場合は効果を示さなかった。また、産後うつやストレス要因に関する情報提供は、うつ症状を軽減した⁵⁾。〈その他〉運動支援や健康教育プログラムは、ストレス・うつ症状を軽減したが、効果がないとする報告もあった。母乳育児支援は、うつ・不安症状を軽減したが、効果がないとする報告もあった。産後報告会・産後リハビリテーションはうつ症状を軽減し、子育て支援はストレスの軽減や自己効力感の向上に寄与していた。産後ドゥーラのサポートや産後早期の一般開業医の受診は、うつ症状の軽減が認められなかった⁶⁾。〈補完代替療法〉指圧、アロマセラピー、集団での歌唱による音楽療法は抑うつ症状を軽減したが、母子の肌接触や睡眠支援は効果を

示さなかった⁷⁾。

【文献】

○国内報告（別添1リスト参照）

1) 都筑千景, 金川克子. 産後1ヵ月前後の母親に対する看護職による家庭訪問の効果 母親の不安と育児に対する捉え方に焦点を当てて. 日本公衆衛生雑誌. 2002;49:1142-1151.

(文献番号:30) その他1件(文献番号:28)

2) 佐藤厚子, 北宮千秋, 李相潤, 他. 新生児訪問指導事業の訪問群・非訪問群における育児不安の実態と比較 Child Rearing Burnout 尺度を用いた分析. 日本公衆衛生雑誌. 2008;55:318-326. (文献番号:34)

3) Tachibana Y, Koizumi N, Akanuma C, et al. Integrated mental health care in a multidisciplinary maternal and child health service in the community: the findings from the Suzaka trial. BMC Pregnancy Childbirth. 2019;19. (文献番号:36) その他6件(文献番号:1, 11, 18, 24, 27, 33)

4) 石井邦子, 川城由紀子, 北川良子, 他. デイケア型産後ケアサービスが母親の心理的健康状態にもたらす効果. 母性衛生. 2020;60:587-595. (文献番号:9) その他3件(文献番号:14, 22, 32)

5) 間中麻衣子, 町浦美智子, 本間 裕子. 産後うつ発症リスクのある妊婦に対する産後1ヵ月までのストレス・コーピングに着目した看護介入の効果. 母性衛生. 2022;62:803-810. (文献番号:4) その他3件(5, 7, 16)

6) Y Arakawa, M Haseda, K Inoue, et al. Effectiveness of mHealth consultation services for preventing postpartum depressive symptoms: a randomized clinical trial. BMC medicine. 2023;21. (文献番号:45) その他3件(文献番号:6, 20, 29)

7) 岩田 裕子, 森 恵美, 坂上 明子, 他. 産後1ヵ月時に褥婦が認識するソーシャルサポートとうつ症状. 2016;57:138-146. (参考文献:19)

8) 山口 梨江, 日高 陵好, 伊藤 良子. 産褥期のアロマセラピー効果と研究動向. 母性衛生. 2018;58:592-599. (文献番号:12) その他8件(文献番号:15, 17, 21, 23, 25, 26, 31, 37)

9) Okamoto M, Ishigami H, Tokimoto K, et al. Early parenting program as intervention strategy for emotional distress in first-time mothers: a propensity score analysis. Matern Child Health J. 2013;17:1059-1070. (文献番号:38) その他5件(文献番号:2, 3, 8, 10, 13)

10) Jin Q, Mori E, Sakajo A. Nursing intervention for preventing postpartum depressive symptoms among Chinese women in Japan. Jpn J Nurs Sci. 2020;17. (文献番号:35)

○国外報告（別添1リスト参照）

1) KL Armstrong, JA Fraser, MR Dadds, et al. A randomized, controlled trial of nurse home visiting to vulnerable families with newborns. Journal of paediatrics and child health. 1999;35:237-244. (文献番号:85) その他11件(文献番号:40, 41, 46, 52, 61, 68, 75, 78, 84, 89, 95)

2) Lavender T, Richens Y, Milan SJ, et al. Telephone support for women during pregnancy and the first six weeks postpartum. Cochrane Database Syst Rev. 2013;7. (文献番号:37) その他2件(文献番号:76, 93)

3) JP Guevara, K Morales, D Mandell, et al. Social Media-based Parenting Program for Women With Postpartum Depressive

Symptoms: an RCT. *Pediatrics*. 2023 ; 151.

（文献番号：53）その他 3 件（文献番号：42, 77, 102）

4) FW Ngai, PW Wong, KF Chung, et al. The effect of telephone-based cognitive-behavioural therapy on parenting stress: a randomised controlled trial . *Journal of psychosomatic research*. 2016 ; 86 : 34-38. (文献番号：91) その他 18 件（文献番号：44, 47, 49, 50, 54, 59, 60, 62, 64, 66, 67, 73, 79, 83, 86, 92, 97, 101）

5) C MacArthur, HR Winter, DE Bick, et al. Redesigning postnatal care: a randomised controlled trial of protocol-based midwifery-led care focused on individual women's physical and psychological health needs . *Health technology assessment*. 2003 ; 7 : 1-98. (文献番号：48) その他 9 件（文献番号：43, 51, 57, 58, 71, 72, 81, 88, 93）

6) BA Lewis, K Schuver, S Dunsiger, et al. Randomized trial examining the effect of exercise and wellness interventions on preventing postpartum depression and perceived stress . *BMC pregnancy and childbirth*. 2021 ; 21. (文献番号：65) その他 14 件（文献番号：53, 56, 69, 70, 76, 82, 87, 94, 98, 100, 103, 104, 105, 106）

7) HY Cheng, S Carol, B Wu, et al. Effect of acupuncture on postpartum low back pain, salivary cortisol, physical limitations, and depression: a randomized controlled pilot study. *Journal of traditional chinese medicine = chung i tsa chih ying wen pan*. 2020 ; 40 : 128-136.

（文献番号：90）その他 5 件（文献番号：63, 74, 80, 96, 99）

テーマ：心理的ケア

レビュー課題：精神疾患既往がある等ハイリスクな母への支援として、いつ頃どのような支援が有効か。

・産前、産後のうつ、不安に対しての、認知行動療法（CBT）、対人関係療法（IPT）、マインドフルネスの効果については多くのランダム化比較試験（RCT）が報告され、システマティックレビュー、メタ解析もなされており、有効性が示されている（周産期メンタルヘルス学会コンセンサスガイド 2023 では心理療法の項目に、上記3つの心理療法をとりあげて、2016年～2020年までの文献をレビューした結果、上記の有効性の評価については従前の知見を追認する結果であった）。今回のレビューでは、主に2020年～2023年7月までのRCT、Clinical Trial、Meta-analysisの文献をサーチしたが、認知行動療法（No6-17）、IPT（No18-20）、マインドフルネス（No21-24）については、従前の報告と同様の結果となっており、従前の評価を追認するものであった。しかし、これらの心理療法の実施方法は、十分にトレーニングを受けた医師、助産師・看護師・保健師・公認心理師、臨床心理士等によって実施されており、日本では、トレーニング環境や実施環境が整っている状況とは言えない。また介入の回数も、1セッション30分～2時間、回数も6回以上と設定されており、母子保健領域の実践の場で導入することは現実的ではない。今回産後ケアを念頭に置くにあたって、臨床実装可能な心理的支援を選択する上では、上記のようないわゆる「高強度」の心理療法は推奨の優先順位を下げざるを得ないと考える。

・2020年以降、非常に増えているのは、インターネットやリモート、モバイルアプリを用いた簡易的な心理療法プログラムのRCT報告で

ある（No25-32）。ただし、試験登録時の精神症状の評価が十分ではない研究もあり、その結果については批判的な吟味が必要である。

・精神科非専門である看護師や保健師による集団心理療法は、うつ（EPDSでの評価）、不安、母児の関係性などを改善する可能性がある。しかし、回数が多く、数週間を要するものもある。

・ピアによる集団カウンセリングは妊産婦のうつを改善する可能性がある。（No33）

・確立したプロトコルを用いた助産師による心理的支援は周産期のうつや不安を軽減する可能性があるが、対象によって結果が一貫せず、また、日本での導入に対してはどのようなツールが適切かなど、今後の検討が必要である。（No38,39）

・産後うつ患者に対して、精神保健サービス受療の動機づけと共同意思決定をおこなうケア調整によりうつ病の症状経過が改善するかもしれない。（No41）

・適切な介入時期については、データ間の異質性が高く、一つの傾向は見いだせなかった。

・また、うつ、不安以外の精神症状を産前から当事者に対しての心理的支援はまったく検索できなかった。その理由として、産前産後の心理療法の評価を行う試験においては、うつ、不安以外の例えば、精神病や薬物使用障害患者は除外されている試験が見受けられることから、そもそも被験者として登録されないことが挙げられる。うつや不安以外では、妊娠期の不眠、産後のPTSD（出産がトラウマ体験となっている産婦）、早産した産婦、不妊治療を受けた産婦、パートナーからのDVを受けた妊産婦などを対象とした報告が1つずつあった。

【文献】別添2参照

テーマ：産婦のアセスメント

レビュー課題：EPDS は複数回実施すると産後うつの対象者を選択する精度が高まるか。

国内の3件の研究は産院や病院産科で出産した母親を対象としていた。産後2週、4週でEPDSを行い、いずれか9点以上、あるいは質問10が1点以上の5症例の報告では、EPDSの変化は様々で、産後の様々な要因の影響を受けている可能性があり、EPDSが改善した症例は、継続的なケアを受けていたと報告していた。合併症のない低リスクの産婦664人を対象として産後5日目と1か月健診時の2回EPDSを測定した研究では、EPDSを繰り返すことにより、産後5日は低スコアであったが1か月健診時に高スコアになる産婦（対象者の3.5%）を見いだすことが可能と結論していた。80人に対して産後4日目と1か月後にEPDS、退院後2か月までに精神科専門医による産後うつの診断を行った研究では、産後4日目のEPDS9点以上と、産後1か月のEPDS13点以上は、感度、適中度に有意な差はなく、産後1か月のEPDS13点以上の特異度は有意に高い結果だった。

海外の研究2件について、産院での出産直後と、退院後6週でEPDSを測定できた産婦848人を対象とした研究では、出産後のEPDS4点以上は6週後の産後うつを予測する感度が76.5%、特異度が65.9%だったが、EPDS10点以上は感度28.8%、特異度93.2%だった。サブグループ解析では、以前から精神疾患を有していた産婦のみが6週後のEPDS上昇を有意に予測できた（RR: 1.97, 95% CI:1.17-3.32）。出産直後（3-24時間）のEPDSは6週後のEPDS上昇を予測することの信頼性は低いと結論付けていた。EPDSについて一般の妊産婦を対象に因子分析を行った研究では、うつ、不安、無

快楽症について、産後8週、8か月の測定で安定した構造を有していた。

産後4~5日でEPDSを実施するよりも産後1か月で実施する方が産後うつを検出する特異度は高い（偽陽性が少ない）が、個々の産婦のEPDSの変化は一定ではなく早期のEPDSが産後4~6週のEPDSの上昇を予測することは難しいと考えられる。

【文献】

1. 赤塚 りえ、他. 産後健診でエジンバラ産後うつ病質問票を用いた当院の取り組み 高値となった5症例を検討して. 鹿児島県母性衛生学会誌 2018;22:20-24.
2. Yamakawa Yuko. 出産後の母親における精神状態変化(Changes in the Mental State of Mothers after Giving Birth). *Kawasaki Journal of Medical Welfare* 2005;11(1):35-43.
3. Sasaki Y, Baba T, Oyama R, Fukumoto K, Haba G, Sasaki M. Re-evaluation of the Edinburgh Postnatal Depression Scale as screening for post-partum depression in Iwate Prefecture, Japan. *J Obstet Gynaecol Res.* 2019 Sep;45(9):1876-1883.
4. Ezirim N, Younes LK, Barrett JH, Kauffman RP, Macleay KJ, Newton ST, Tullar P. Reproducibility of the Edinburgh Postnatal Depression Scale during the Postpartum Period. *Am J Perinatol.* 2023 Jan;40(2):194-200.
5. Coates R, Ayers S, de Visser R. Factor structure of the Edinburgh Postnatal Depression Scale in a population-based sample. *Psychol Assess.* 2017 Aug;29(8):1016-1027.

テーマ：産婦のアセスメント

レビュー課題：EPDS について有効な実施時期 についてのエビデンスはあるか。

いずれの報告も、EPDS の有用性を他のツールと比較したものではないが、産後6か月から1年6か月までの期間でEPDSが産後うつ（うつ状態）のスクリーニングにつながったことを示している。これらの報告は、EPDSの使用が産後うつのスクリーニングに非常に適していることを明確に示したものではないが、産後1年以内の使用は許容されることを示唆していると考えられる。

【文献】

1. Nazzari S, Molteni M, Valtorta F, Comai S, Frigerio A. Prenatal IL-6 levels and activation of the tryptophan to kynurenine pathway are associated with depressive but not anxiety symptoms across the perinatal and the postpartum period in a low-risk sample. *Brain Behav Immun.* 2020;89:175-183.
2. Kasamatsu H, Tsuchida A, Matsumura K, et al. Understanding the relationship between postpartum depression one month and six months after delivery and mother-infant bonding failure one-year after birth: results from the Japan Environment and Children's study (JECS). *Psychol Med.* 2020;50(1):161-169.
3. Do TKL, Nguyen TTH, Pham TTH. Postpartum Depression and Risk Factors among Vietnamese Women. *Biomed Res Int.* 2018 Sep 18;2018:4028913.
4. Ångerud K, Annerbäck EM, Tydén T, et al. Adverse childhood experiences and depressive

symptomatology among pregnant women. *Acta Obstet Gynecol Scand.* 2018;97(6):701-708.

5. Kothari C, Wiley J, Moe A, et al. Maternal depression is not just a problem early on. *Public Health.* 2016;137:154-61.

【補足：EPDSに関する各種ガイドラインでの記載の要約（2023年12月現在。刊行が新しい順に掲載）】

1. 妊産婦メンタルヘルスケアマニュアル～産後ケアへの切れ目のない支援に向けて～
改訂版（日本産婦人科医会 2021年4月）

IV. MCMC 母と子のメンタルヘルスケア研修会

〈1. 母と子のメンタルヘルスケア研修会がめざすもの（2）スクリーニングの時期と評価法（p72～）〉

以下の3つの自己記入式質問票を活用してアセスメントを行い、支援につなげる。

質問票Ⅰ 育児支援チェックリスト

質問票Ⅱ エジンバラ産後うつ病質問票（EPDS）

質問票Ⅲ 赤ちゃんへの気持ち質問票

産科医療機関において、妊娠初期（初回面接時）、妊娠中期、出産時、産後（2週および1か月）の5つのポイントで、3つの質問票を中心としたツールでスクリーニングを行い、産科医療機関におけるケアまたは多職種連携による支援を行う方法をまとめているが、これを参考にし、それぞれの地域や施設の状況に応じて可能な範囲での体制づくりが行われることが望ましい。

〈2. 入門編（3）スクリーニングの必要性（p84～）〉

3) いつスクリーニングを行うのか？

妊娠中からのうつ症状と心理社会的リスク因子をスクリーニングする。

4) どのようなツールを用いてスクリーニングするのか？

うつ病のスクリーニングとして、

・エジンバラ産後うつ病質問票（Edinburgh Postnatal Depression Scale ; EPDS）

・Whooleyの2項目質問票

前者は50以上の言語に訳されており、日本で最も普及している。後者は簡便であることから、英国では、費用対効果を考慮しこの質問を行った上で、該当した女性にEPDSを施行することが推奨されている。

5) スクリーニングの課題と限界

スクリーニングは、スクリーニングで終わることなく、その後のフォローアップ体制が構築される必要がある。EPDSは全世界で最も使用される産後うつ病スクリーニングの自己記入式尺度だが、カットオフの9点以上だからといってうつ病であると診断することはできない。

〈コラムより抜粋（p100）〉

（2）実施後の対応

日本語版EPDSのカットオフ値は9点である。EPDSは産後うつ病のスクリーニングツールであり、9点以上という結果をもって直ちに産後うつ病と診断される訳ではない。妊娠中の使用も可能だが、日本語版の妊娠期におけるカットオフ値のエビデンスは十分でないため、後述する具体的な聞き取りと合わせて使用されることが望ましい。

2. 精神疾患を合併した、或いは合併の可能性のある妊産婦の診療ガイド：総論編（日本精神神経学会・日本産科婦人科学会 2020年5月）

○2. 周産期うつ病に対するエジンバラ産後うつ病自己評価票（EPDS）の使用法（p18～）

〈要約より抜粋〉

・確定診断や重症度評価のための検査ではなく、スクリーニング検査であることに留意する。
・国内でのEPDSを含む周産期メンタルヘルスに関する検討は未だ十分とは言えず、今後も周産期現場でのエビデンスの蓄積が必要である。

・産後4週目で区分点以下でも、その後の病状の変化により区分点を超える可能性があるため、その後のフォローも重要である。

〈解説より抜粋〉

・EPDSを含む周産期メンタルヘルス全般に関する国内でのエビデンスは未だ十分とは言えず、今後も周産期現場でのエビデンスの蓄積が必要とされる。

・EPDS自体への検証はなされていないが、産後うつ病の重症度の推移の指標として、繰り返し EPDS を用いることには十分に注意すべきとの指摘がある。

・EPDS は自記式質問票であることから、患者の気持ち（例えば、自分のことを知られたくない）や状態（例えば、質問紙の内容を理解できない）により点数がある程度影響を受ける可能性があることに留意する。したがって、EPDS の点数のみで病状を判断せず、他覚的所見を重視して EPDS の点数の信憑性を検討する。

・産後の女性の中には精神的不調があっても、自ら助けを求めない傾向がある。この場合、EPDS の点数を低く操作することがある。このような傾向は国内の医療現場でも指摘されている。

3. エビデンスに基づく助産ガイドライン-妊娠・分娩期・産褥期 2020（日本助産師学会 2020 年）

○CQ107 周産期のメンタルヘルスの問題を抱える妊婦のリスクをどのように評価するか？

〈解説より抜粋〉

・NICE 産前産後メンタルヘルスガイドライン、産婦人科診療ガイドライン産科編、妊産婦メンタルヘルスケアマニュアルでは、スクリーニングのツール及び時期が異なっていた。本ガイドラインでは、スクリーニングにおいて最も重要な時期として初診時と産褥早期（産後 10 日程度まで）の少なくとも 2 回を設定した。これらに加え、妊婦健診、家庭訪問などで医療専門職が女性のメンタルヘルスに関する相談

をする際には、産後 1 年まで継続的に観察することを追記した。

・周産期のメンタルヘルスの問題のリスク評価に関してスクリーニングツール及び時期に関するエビデンスは十分とはいえない。

4. 周産期メンタルヘルスコンセンサスガイド 2017（日本周産期メンタルヘルス学会 2017 年 3 月）〈2023 年に追補改訂版が発表されたが記載内容の変更なし〉

○CQ2 産後うつのスクリーニング方法は？

1. 全ての産後女性を対象に EPDS を施行する（Ⅰ）

2. 実施時期は、産後 1 か月が望ましい（Ⅱ）
〈解説から抜粋〉

・点数の高さはうつ病の重症度を示すものではなく、うつ病以外の精神疾患でも点数が高値になる可能性があることに留意する。

・産後うつ病の時点有病率は 3 か月がもっとも高く、発症は産後 3 か月以内が多いと報告されているため、産後 1 か月以降も地域保健と連携して定期的にスクリーニングを実施することが望ましいと考えられる。

【EPDS に関する課題について、補足を踏まえた研究班の見解】

EPDS は、産後 1 年程度までのうつ病のスクリーニングとして活用できることが示唆されるが、産婦への反復した検査に関するエビデンスは乏しいことから、産後 1 年まで EPDS を繰り返し実施することは慎重に判断すべきと思われる。

テーマ：産婦のアセスメント

レビュー課題：産前・産後のメンタル評価について、EPDS 以外で有効な評価法はあるか。

ほぼ全ての論文が、他の要因と産後のメンタルとの関連を評価したものであった。

最も多く使用されたエジンバラ産後うつ質問票(EPDS,10項目,4段階)以外のPDSに関連するツールは、EPDS開発前より使用されている「Zungの自記式抑うつ尺度」(ZSDS,20項目,4段階)の8件であり、米国国立精神保健研究所による自己評価尺度であるCES-D(20項目,4段階)の使用も3件あった。

より項目が少ない質問票として、「K6」(Kessler自記式スクリーニング尺度,6項目,5段階)の文献が6件あった。

さらに項目が少ない質問票として、英国の診療ガイドラインで推奨されているうつ病スクリーニング尺度(二質問法、Whooley Questions)や、米国の健診マニュアルで記載されているPHQ-2などがあるが、二質問法のみが文献検索できた(3件)。Whooley Questions(2項目,2段階+1項目3段階)が3件あった。英国の診療ガイドラインでは2つの質問で構成されるうつ病スクリーニング尺度が推奨されているが、Whooley Questionsの和訳に基づく「二質問法」による回収率は99%と高く、有病率もEPDSと同等の10%~20%であった(文献7)、Whooley質問項目の臨床的有用性を、EPDSと比較検討(n=258)したところ、Whooley質問項目の陽性率は16.7%、EPDS(9点)の陽性率は14.8%(p=0.55)、産後うつの発症率は5.4%であった。2つのツールの感度と陽性適中率の差は有意ではなかった(それぞれp=0.09、p=0.45)(文献40)。COVID-19下で、Whooleyの質問項目の陽性率は31.0%、全般的な不安障害尺度2項目版(GAD-2)による不安の陽性率は

16.3%であった(文献22)。

他のツールとして育児の負担や児への気持ちを評価するために11件が「赤ちゃんへの気持ち質問票」(MIBS-J,10項目)を使用していた。

【文献】

- 1.産後1ヵ月の母親の心理状態と尿中カテコールアミンおよびセロトニンとの関係(Relationship between psychological state and urinary catecholamines and serotonin in 1-month postpartum mothers)(英語).日本助産学会誌.2021;35:113-121
- 2.妊娠期から産後1ヵ月における母親の抑うつ傾向と育児負担感の関連 不妊治療を経て育児をする母親からの一考察.日本生殖心理学会誌.2019;5:6-12
- 3.妊娠期と産後における父母の健康度と子どもへの感情との関連.小児保健研究.2018;77:641-648
- 4.産後1ヵ月の褥婦における睡眠と主観的精神健康感との関連.日本公衆衛生雑誌.2018;65:646-654
- 5.産後の身体活動と精神的健康度の関連 初産婦と経産婦の比較.母性衛生.2014;55:350-359
- 6.出産後の母親の精神的、身体的健康増進を目指すプログラムの評価.日本助産学会誌.2013;27:83-93
- 7.乳児健診における母親のうつ傾向に対する二質問法の実施可能性.小児科臨床.2011;64:2225-2229
- 8.背部温罨法が産褥早期の初産婦の気分に及ぼす効果.日本母性看護学会誌.2011;11:73-79
- 9.妊娠期からの継続した心理的支援が周産期女性の不安・抑うつに及ぼす効果.母性衛生.2010;51:215-225
- 10.産後うつの予防的看護介入プログラムの介

- 入効果の検討. 母性衛生.2010;51:144-152
- 11.POMS(Profile of Mood States)による産後の母親の心理状態と唾液中 SIgA、cortisol 濃度との関連. 日本助産学会誌.2008;22:17-24
- 12.妊娠末期におけるストレス対処能力と出産満足度・産後うつ傾向の関連. 母性衛生.2007;48:106-113
- 13.出産満足度と出産後ストレス反応の関連. 日本助産学会誌. 2005;19:19-27
- 14.妊娠末期から産後 2 年間の女性の心理・社会的状態(第 3 報) MCQ,EPDS,GHQ30 の変化と関連. 女性心身医学. 2003;8:296-304
15. Identifying Core Items of the Japanese Version of the Mother-to-Infant Bonding Scale for Diagnosing Postpartum Bonding Disorder *Healthcare (Basel)*. 2023 Jun 13;11(12):1740. doi: 10.3390/healthcare11121740.
16. Relationships among autistic traits, depression, anxiety, and maternal-infant bonding in postpartum women *BMC Psychiatry*. 2023 Jun 26;23(1):463. doi: 10.1186/s12888-023-04970-y.
17. Evaluation of a pregnancy programme to enhance older primiparas' physical and mental health and marital relationships after childbirth: A non-randomized clinical trial *Nurs Open*. 2023 Aug;10(8):5108-5116. doi: 10.1002/nop2.1746. Epub 2023 May 11.
18. Developing an obstetric care screening tool to improve social support access for pregnant women: A prospective cohort study *Front Glob Womens Health*. 2023 Feb 1;3:921361. doi: 10.3389/fgwh.2022.921361. eCollection 2022.
19. Relationship between Antenatal Mental Health and Facial Emotion Recognition Bias for Children's Faces among Pregnant Women *J Pers Med*. 2022 Aug 27;12(9):1391. doi: 10.3390/jpm12091391.
20. Social isolation and postnatal bonding disorder in Japan: the Tohoku Medical Megabank Project Birth and Three-Generation Cohort Study *Arch Womens Ment Health*. 2022 Dec;25(6):1079-1086. doi: 10.1007/s00737-022-01266-0. Epub 2022 Sep 17.
21. The preventive effect of internet-based cognitive behavioral therapy for prevention of depression during pregnancy and in the postpartum period (iPDP): a large scale randomized controlled trial *Psychiatry Clin Neurosci*. 2022 Nov;76(11):570-578. doi: 10.1111/pcn.13458. Epub 2022 Sep 16.
22. Factors influencing physical activity in postpartum women during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional survey in Japan *BMC Womens Health*. 2022 Sep 8;22(1):371. doi: 10.1186/s12905-022-01959-9.
23. Pet ownership during pregnancy and mothers' mental health conditions up to 1 year postpartum: A nationwide birth cohort-the Japan Environment and Children's Study *Soc Sci Med*. 2022 Sep;309:115216. doi: 10.1016/j.socscimed.2022.115216. Epub 2022 Jul 11.
24. Relationship between Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) Scores in the Early Postpartum Period and Related Stress Coping Characteristics *Healthcare (Basel)*. 2022 Jul 21;10(7):1350. doi: 10.3390/healthcare10071350.
25. Machine learning prediction models for postpartum depression: A multicenter study in Japan *J Obstet Gynaecol Res*. 2022 Jul;48(7):1775-1785. doi: 10.1111/jog.15266. Epub 2022 Apr 19.

26. Psychological impacts of the COVID-19 pandemic on one-month postpartum mothers in a metropolitan area of Japan *BMC Pregnancy Childbirth*. 2021 Dec 28;21(1):845. doi: 10.1186/s12884-021-04331-1.
27. One-year trajectories of postpartum depressive symptoms and associated psychosocial factors: findings from the Tohoku Medical Megabank Project Birth and Three-Generation Cohort Study *J Affect Disord*. 2021 Dec 1;295:632-638. doi: 10.1016/j.jad.2021.08.118. Epub 2021 Sep 4.
28. Trust and well-being of postpartum women during the COVID-19 crisis: Depression and fear of COVID-19 *SSM Popul Health*. 2021 Aug 26;15:100903. doi: 10.1016/j.ssmph.2021.100903. eCollection 2021 Sep.
29. Association Between Mode of Delivery and Postpartum Depression: The Japan Environment and Children's Study (JECS) *J Epidemiol*. 2023 May 5;33(5):209-216. doi: 10.2188/jea.JE20210117. Epub 2022 Apr 15.
30. Feelings about pregnancy and mother-infant bonding as predictors of persistent psychological distress in the perinatal period: The Japan Environment and Children's Study *J Psychiatr Res*. 2021 Aug;140:132-140. doi: 10.1016/j.jpsychires.2021.05.056. Epub 2021 May 30.
31. Exclusive Breastfeeding Is Not Associated with Maternal-Infant Bonding in Early Postpartum, Considering Depression, Anxiety, and Parity *Nutrients*. 2021 Apr 2;13(4):1184. doi: 10.3390/nu13041184.
32. Associations between Coparenting Relationships and Maternal Depressive Symptoms and Negative Bonding to Infant *Healthcare (Basel)*. 2021 Mar 28;9(4):375. doi: 10.3390/healthcare9040375.
33. Antenatal and postnatal association of maternal bonding and mental health in Fukushima after the Great East Japan Earthquake of 2011: The Japan Environment and Children's Study (JECS) *J Affect Disord*. 2021 Jan 1;278:244-251. doi: 10.1016/j.jad.2020.09.021. Epub 2020 Sep 11.
34. Do postpartum anxiety and breastfeeding self-efficacy and bonding at early postpartum predict postpartum depression and the breastfeeding method? *Infant Ment Health J*. 2020 Sep;41(5):662-676. doi: 10.1002/imhj.21866. Epub 2020 Jun 23.
35. Association of prenatal psychological distress and postpartum depression with varying physical activity intensity: Japan Environment and Children's Study (JECS) *Sci Rep*. 2020 Apr 14;10(1):6390. doi: 10.1038/s41598-020-63268-1.
36. Relation between delivery mode and maternal mental status one month after delivery at a perinatal center in Japan: A cross-sectional study *F1000Res*. 2022 Oct 27;8:1755. doi: 10.12688/f1000research.20677.4. eCollection 2019.
37. Understanding the relationship between postpartum depression one month and six months after delivery and mother-infant bonding failure one-year after birth: results from the Japan Environment and Children's study (JECS) *Psychol Med*. 2020 Jan;50(1):161-169. doi: 10.1017/S0033291719002101. Epub 2019 Sep 2.
38. Perinatal self-report of thoughts of self-harm, depressive symptoms, and personality

- traits: Prospective study of Japanese community women *Psychiatry Clin Neurosci*. 2019 Nov;73(11):707-712. doi: 10.1111/pcn.12917. Epub 2019 Aug 27.
39. Risk factors for impaired maternal bonding when infants are 3 months old: a longitudinal population based study from Japan *BMC Psychiatry*. 2019 Mar 8;19(1):87. doi: 10.1186/s12888-019-2068-9.
40. Comparison of the Edinburgh Postnatal Depression Scale and the Whooley questions in screening for postpartum depression in Japan *J Matern Fetal Neonatal Med*. 2020 Aug;33(16):2785-2788. doi: 10.1080/14767058.2018.1560413. Epub 2019 Jan 7.
41. Psychological distress in post-partum women after non-invasive prenatal testing (NIPT) in Japan *J Obstet Gynaecol Res*. 2018 Jan;44(1):35-42. doi: 10.1111/jog.13483. Epub 2017 Oct 13.
42. Factor Structure of the Conflict Tactics Scale I *Int J Community Based Nurs Midwifery*. 2017 Jul;5(3):239-247.
43. Discrete category of mother-to-infant bonding disorder and its identification by the Mother-to-Infant Bonding Scale: A study in Japanese mothers of a 1-month-old *Early Hum Dev*. 2017 Aug;111:1-5. doi: 10.1016/j.earlhumdev.2017.04.008. Epub 2017 May 16.
44. Aetiological relationships between factors associated with postnatal traumatic symptoms among Japanese primiparas and multiparas: A longitudinal study *Midwifery*. 2017 Jan;44:14-23. doi: 10.1016/j.midw.2016.10.008. Epub 2016 Oct 28.
45. Influence of older primiparity on childbirth, parenting stress, and mother-child interaction *Jpn J Nurs Sci*. 2016 Apr;13(2):229-39. doi: 10.1111/jjns.12110. Epub 2016 Jan 19.
46. Depressive symptoms and changes in physiological and social factors 1 week to 4 months postpartum in Japan *J Affect Disord*. 2015 Jul 1;179:175-82. doi: 10.1016/j.jad.2015.03.036. Epub 2015 Mar 28.
47. Factors associated with early postpartum maternity blues and depression tendency among Japanese mothers with full-term healthy infants *Nagoya J Med Sci*. 2014 Feb;76(1-2):129-38.
48. A longitudinal study of women's memories of their childbirth experiences at five years postpartum *BMC Pregnancy Childbirth*. 2014 Jul 5;14:221. doi: 10.1186/1471-2393-14-221.
49. Support-seeking behavior among Japanese mothers at high-risk of mental health problems: a community-based study at a city health center *Fukushima J Med Sci*. 2012;58(2):117-26. doi: 10.5387/fms.58.117.
50. Risk factors of paternal depression in the early postnatal period in Japan *Nurs Health Sci*. 2010 Jun;12(2):170-6. doi: 10.1111/j.1442-2018.2010.00513.x.
51. Maternity blues as predictor of postpartum depression: a prospective cohort study among Japanese women *J Psychosom Obstet Gynaecol*. 2008 Sep;29(3):206-12. doi: 10.1080/01674820801990577.
52. The psychological effects of aromatherapy-massage in healthy postpartum mothers *J Midwifery Womens Health*. 2006 Mar-Apr;51(2):e21-7. doi: 10.1016/j.jmwh.2005.08.009.
53. Antenatal depression and maternal-fetal attachment *Psychopathology*. 2003 Nov-

Dec;36(6):304-11. doi: 10.1159/000075189.
Epub 2003 Nov 27.

54. Depression in the mother and maternal attachment--results from a follow-up study at 1 year postpartum Psychopathology. 2003 May-Jun;36(3):142-51. doi: 10.1159/000071259.

55. Longitudinal relationship between maternal depression and infant temperament in a Japanese population J Clin Psychol. 1999 Jul;55(7):869-80. doi: 10.1002/(sici)1097-4679(199907)55:7<869::aid-jclp8>3.0.co;2-f.

56. Temporal variation of validity of self-rating questionnaires: improved validity of repeated use of Zung's Self-Rating Depression Scale among women during the perinatal period J Psychosom Obstet Gynaecol. 1999 Jun;20(2):112-7. doi: 10.3109/01674829909075584.

57. Structure of depressive symptoms in pregnancy and the postpartum period J Affect Disord. 1999 Jul;54(1-2):161-9. doi: 10.1016/s0165-0327(98)00187-6.

58. Premenstrual mood changes and maternal mental health in pregnancy and the postpartum period J Clin Psychol. 1997 Apr;53(3):225-32. doi: 10.1002/(sici)1097-4679(199704)53:3<225::aid-jclp5>3.0.co;2-q.

テーマ：産婦のアセスメント

レビュー課題：産後のアセスメント用紙を用いることで、対象者を適切にアセスメントすることができるか。

産後のアセスメントツールでは、授乳に関するものが最も多かった。国外文献においては、ラッチスコアシステム（LATCH Scoring System）、乳児母乳育児評価ツール（IBFAT）、母親の赤ちゃん評価ツール（MBA）、授乳観察用紙（WHO）などが挙げられていた。これらの尺度の妥当性については評価が様々であったが、利用については一定程度の推奨がなされていた。一方、日本においては、IBFATの日本語版、及び、乳腺炎のアセスメントツールが開発され信頼性と妥当性が評価されていた。しかし、これらアセスメントツールを用いた産後ケアの評価に関する研究は見当たらなかった。

産後の母親の身体や母親役割等に関するアセスメントツールについては、国外文献において、母親の生活の質、母親の役割移行、産後の尿失禁に関するものがあり、中程度の妥当性が評価されていた。日本においては、産後の疲労度および産後のコンフォートに関する尺度が開発されており、その信頼性と妥当性が検証されていた。しかし、これらの産後ケアにおける使用と産後ケアに関する評価研究は見当たらなかった。

【文献】

1. 長田知恵子. 母乳育児に関するアセスメントツール 文献レビュー. 日本助産学会誌 2010;24(2): 184-195.
2. 長田知恵子. 授乳期の乳腺炎診断アセスメントツールの開発 信頼性と妥当性の検討.

日本助産学会誌 2012;26(2): 179-189.

3. Høivik, M. S., et al. The Mother and Baby Interaction Scale: a valid broadband instrument for efficient screening of postpartum interaction? A preliminary validation in a Norwegian community sample. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 2013;27(3): 733-739.

4. Ingram, J., et al. The development of a new breast feeding assessment tool and the relationship with breast feeding self-efficacy. *Midwifery* 2015;31(1): 132-137.

5. Lau, Y., et al. Psychometric Evaluation of 5- and 4-Item Versions of the LATCH Breastfeeding Assessment Tool during the Initial Postpartum Period among a Multiethnic Population. *PloS one* 2015;11(5): 1-15.

6. Pados, B. F., et al. Assessment Tools for Evaluation of Oral Feeding in Infants Younger Than 6 Months. *Advances in Neonatal Care* (Lippincott Williams & Wilkins) 2016;16(2): 143-150.

7. Divya, R., et al. Efficacy of Counselling in Improving LATCH Score and Successful Breastfeeding: A Hospital-based Prospective Cohort Study. *Journal of Clinical & Diagnostic Research* 2022;16(8): 1-4.

8. O'Byrne, L. J., et al. Patient-reported outcome measures evaluating postpartum maternal health and well-being: a systematic review and evaluation of measurement properties. *American journal of obstetrics & gynecology MFM* 2022;4(6): 100743.

9. Tomita, A., et al. Reliability and validity of the Japanese version of the Infant Breastfeeding Assessment Tool. *Midwifery* 2023;121: 103670.

10. Divya, R., et al. An Outlook on Breastfeeding Assessment Tools-A Review. Journal of Clinical & Diagnostic Research 2022;16(7): 1-4.
 - 11.山崎 圭子, 高木 廣文.産後4ヵ月までの「産後の疲労感尺度」の検討 母性衛生, 2021;62:317-32
 - 12.北田 ひろ代, 齋藤 泰子.産後の母親のコンフォート尺度の開発, 母性衛生, 2018;59:460-468
- "

テーマ：産婦のアセスメント

レビュー課題：産後ケアを利用することによって、継続的なケアが必要な対象者を抽出することができるか。

産後ケア事業を利用した母子の中で、市町村で継続的な支援が行われているという記述はあるが、具体的な割合について示されている量的なアウトカムは見当たらなかった。産後ケア委託事業者と市町村の連携において、産後ケア事業委託事業者から連絡を受けた後に、利用者に電話連絡、家庭訪問、他の事業の利用につないでいることが示されていた。産後ケア事業の利用者の中には、継続的な支援が必要とされる母子が一定数おり、継続支援が実施されていることが示され、産後ケア事業によって、継続支援の必要性のある対象者が抽出できることが示唆された。

【文献】

1. 母子保健推進会議；地域における「産前・産後サポート事業」及び「産後ケア事業」の効果的な展開に関する調査研究報告書、2020, 3
2. 野村総合研究所：産後ケア事業及び産婦健康診査事業等の実施に関する調査研究事業、産後ケア業及び産婦健康診査事業の体制整備のための事例集、2023.3
3. 野村総合研究所：子ども・子育て支援推進調査研究事業：産後ケア事業及び産婦健康診査事業等の実施に関する調査研究事業報告書、2023.3

テーマ：産婦のアセスメント

レビュー課題：産後ケアは社会的ハイリスク妊婦の支援に有効か。

「社会的ハイリスク」という概念を使用して妊産婦への支援をしているのは日本特有と考えられた。今回抽出した英語文献も日本からの報告であり、産科施設で社会的支援を必要とする妊婦を特定するためのスクリーニングツールの開発を行い、社会的ハイリスク妊婦の特定が可能となることが示唆されていた。

「社会的ハイリスク妊婦」の概念分析を行った新田は、社会的ハイリスク妊婦とは「妊婦・胎児の Well-being を阻害する状態であり、妊婦の孤立が生じる状態」と再定義し、社会的ハイリスク妊婦の先行要件は、複合的に存在するため、妊婦に合わせた個別性のある介入が求められるとしている。また、別の文献（武田,2023）は、地域助産師へのインタビューで、心理社会的ハイリスク妊産婦の個々の特別なニーズに応じたケアの継続が、妊産婦と地域助産師の相互の変容をもたらしたと明らかにしている。社会的ハイリスクの要因は多様であり、産後ケアも多様な要因に対し個別の対応となることが示されている。そのほか、児童虐待予防を目的とし、医療機関における妊娠中からの社会的ハイリスク妊婦のスクリーニング方法の検討や、医療機関と母子保健の連携、多職種の連携について検討されているものが多かった。

英国の文献では、「social complexity」＝社会的複雑性（薬物乱用、親密なパートナーによる暴力、精神疾患、虐待歴など）を経験している母親から生まれた子どもは出生時および発育中にさまざまな有害な結果を招くリスクが高くなるとして、The New Baby Programme を家庭訪問で看護師が実施する効

果を標準的な産前産後ケアと比較する無作為化比較試験のパイロットスタディが計画されていた。また、サウスカロライナ州においては、低所得者の若い母親に対して看護師が介入した場合の健康アウトカムを評価する無作為化比較試験が計画されていた。諸外国においても、いわゆる「社会的ハイリスク」妊婦への支援の有効性の検討を始めていた。看護師の訪問により、地域社会とのつながりがより多くなり、母親の不安やうつ病のケースが少なくなることが示されたという報告もあった。一方で、グループファミリーナースパートナーシップ（gFNP）を若い母親に実施した無作為化比較試験で、子育て態度は対照群と有意差が認められなかったという報告もあった。

【文献】

1. Kawaguchi H, Shinohara R, Akiyama Y, Kushima M, Matsuda Y, Yoneyama M, Yamamoto T, Yamagata Z. Developing an obstetric care screening tool to improve social support access for pregnant women: A prospective cohort study. *Front Glob Womens Health*. 2022; 3: 921361.
2. 新田祥子. 「社会的ハイリスク妊婦」の概念分析. 長崎県立大学看護栄養学部紀要. 2022;20: 1-8.
3. 服部典子, 古林美恵子. 妊娠期から退院後の生活を見据えた社会的ハイリスク妊婦への支援のあり方 症例を通しての検討. *静岡県母性衛生学会誌*. 2018;7(1):19-23.
4. 武田順子. 心理社会的ハイリスク妊産婦へ地域助産師が行うケアの認識と実践. *岐阜県立看護大学紀要*, 2023;23(1),39-49.
5. 高橋有美. 社会的ハイリスク妊産婦へのチーム支援の実際. *東京母性衛生学会誌*. 2019;35(1).29-32.

6. Macdonald G, Alderdice F, Clarke M, et al.
Right from the start: protocol for a pilot study
for a randomised trial of the New Baby
Programme for improving outcomes for
children born to socially vulnerable
mothers. *Pilot Feasibility Studies*. 2018; 4: 44.
7. Effect of a Community Agency-
Administered Nurse Home Visitation Program
on Program Use and Maternal and Infant
Health Outcomes: A Randomized Clinical
Trial
Kenneth A. Dodge, W. Benjamin Goodman,
Yu Bai, Karen O'Donnell, Robert A. Murphy
JAMA Netw Open. 2019 Nov; 2(11):
e1914522. Published online 2019 Nov 1.
doi: 10.1001/jamanetworkopen.2019.14522
PMCID: PMC6826644"
8. McConnell MA, Zhou RA, Martin MW, et
al. Protocol for a randomized controlled trial
evaluating the impact of the Nurse-Family
Partnership's home visiting program in South
Carolina on maternal and child health
outcomes. *Trials*. 2020; 21: 997.
9. Barnes J, Stuart J, Allen E, et al.
Randomized controlled trial and economic
evaluation of nurse-led group support for
young mothers during pregnancy and the first
year postpartum versus usual care. *Trials*.
2017; 18: 508.

テーマ：産婦のアセスメント

レビュー課題：正期産で産後4カ月以降に産後 ケア事業を初めて受けた産婦の背景

まだ、産後ケア事業の対象を出産後1年としてから日が浅く、十分なエビデンスが存在しないのが実状であるが、1件の会議録では、授乳指導、休養の順が多かった（ともに70%）。

【文献】

1. 金、小阪：産後ケアセンター利用者の背景調査. 母性衛生. 2019；60：253

テーマ：産婦のアセスメント

レビュー課題：2項目質問法の感度、特異度

Whooley の 2 項目質問法は、「この 1 ヶ月間、気分が沈んだり、憂うつな気持ちになったりすることがよくありましたか。」という質問と、「この 1 ヶ月間、どうも物事に対して興味がわからない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか。」という質問それぞれに、はい、いいえで答えてもらい、いずれかに「はい」のある場合、うつ病の疑いとする、という簡便な質問法で、実施は一人 2,3 分しかかからないことから、うつ状態の 1 次スクリーニングとして用いられる。その感度は 100%、特異度 68% と報告されている¹⁾。

日本における 2 項目質問法の臨床的有用性を EPDS と比較検討した報告では、258 名の正期産単胎児を出産した産後女性全員に、両者のスクリーニングを行い、2 項目質問法については、1 つでも「はい」と答えた場合を「陽性」、EPDS は総点 9 点以上を「陽性」とした。その結果 2 項目質問法の陽性率は 16.7%、EPDS の陽性率は 14.8%であった ($p = 0.55$)。産後うつ発症率は 5.4%であった。2 つのツールの感度および陽性適中率の有意差は認められず(それぞれ $p = 0.09$ および 0.45)、地域の支援体制に応じた 2 つのツールの使い分けを検討する必要があると結論づけられた²⁾。

周産期、または研究内で周産期と特定されていない場合は、妊娠 20 週から産後 4 週の女性を対象とした 5 本の研究知見をメタ解析したところ、そのプール感度 (95%信頼区間) は 0.95 (0.81-0.99)、プール特異度は 0.60 (0.44-0.74)、プール陽性尤度比は 2.4 (1.6-3.4)、プール陰性尤度比は 0.09 (0.02-0.32)、プール診断オッズ比は 27 (7-106) であった。また、異質性はかなり高く ($I^2 = 0.90, 0.81-1.00$)、参加者の年齢

と実施場所 (地域 vs 病院) が異質性に有意に寄与した。この結果から、2 項目質問票は、感度は高いが特異度は中程度であるため、偽陽性が増えてしまう危険性がある。このことから、2 項目質問法で陽性となった場合は、誤診を減らすために、さらに詳しい 2 次的スクリーニングを行う必要があるといえる³⁾。

以上のことから、5 本の研究のメタ解析の結果では、プール感度 (95%信頼区間) は 0.95 (0.81-0.99)、プール特異度は 0.60 (0.44-0.74) であり、簡便なうつ状態のスクリーニングとして使いやすいが、偽陽性を拾いやすい可能性があることに注意する必要がある。

【文献】

1. Whooley MA, Avins AL, Miranda J, Browner WS. Case-finding instruments for depression. Two questions are as good as many. *J Gen Intern Med.* 1997;12(7):439-45.
2. Shibata Y, Suzuki S. Comparison of the Edinburgh Postnatal Depression Scale and the Whooley questions in screening for postpartum depression in Japan. *J Matern Fetal Neonatal Med.* 2020;33 : 2785-2788.
3. Smith RD, Shing JSY, Lin J, et al. : Meta-analysis of diagnostic properties of the Whooley questions to identify depression in perinatal women. *J Affect Disord.* 2022;315 ; 148-155.

テーマ：産婦のアセスメント

レビュー課題：有用な不安のスクリーニング方法は何か

26本の研究（ $n=2,613$ ）をもとにしたメタ解析の結果によると、妊娠期と産後に何らかの不安障害に罹患する女性は、20.7%（95%最高事後密度信用区間 [16.7 ~ 25.4]）と算定され、この数値は周産期うつよりも高い有病率を示している¹⁾。

271本の研究（ $n=369,477$ ）をもとにした最近のメタ解析によれば、不安のプールされた有病率（95%信頼区間（95%CI））は、周産期全体では、17.4%（95%CI：16.2%~18.7%）、妊娠期は17.4%（95%CI：16.1%~18.8%）、産後が17.5%（95%CI：13.5%~22.4%）であった。しかしその推定値はかなりの異質性を示した（ $I^2 = 98.93\%$ ）。周産期不安の主な潜在的危険因子としては、健康状態の悪化、妊娠合併症のある女性、計画外妊娠などが示されている²⁾。英国の2020年全国妊産婦調査のデータをもとに、①全般性不安障害尺度2項目（GAD-2）、②エジンバラ産後うつ尺度（EPDS-3A）の不安下位尺度、および③直接質問の3つの異なるスクリーニング方法を用いて、産後6ヵ月の不安症状の有病率を比較したところ、合計4,611人の女性における産後不安の有病率は、①GAD-2で15.0%、②EPDS-3Aで28.8%、③直接質問で17.1%であった。測定間の一致率は78.6%（95%CI 77.4-79.8；Kappa0.40）から85.2%（95%CI 84.1-86.2；Kappa0.44）であった。産前不安は、3つの指標すべてにおいて産後不安の最も強い予測因子であった³⁾。一方、妊娠中の不安障害に対して、GAD-2の診断精度を明らかにするため、ロンドンの妊婦528人に対して、初診後に『精神障害の診断と統計マニュアル第4版のための構造化臨床面接（SCID）』

とGAD-2スクリーニングを行った。その結果、不安障害の集団有病率は17%（95%CI 12%~21%）、全般性不安障害は5%（95%CI 3%~6%）、社交不安症は4%（95%CI 2%~6%）、特異的恐怖症は8%（95%CI 5%~11%）、強迫性障害は2%（95%CI 1%~4%）であった。あらゆる不安障害に対する加重感度は26%、特異度は91%、陽性適中率は36%、陰性適中率は87%、尤度比は2.92であった。これらの結果から、GAD-2は多くの真の陽性（不安症患者）を見逃してしまう可能性があり、スクリーニングとして役に立たない可能性があるという意見もある⁴⁾。しかし、周産期における全般性不安障害のスクリーニングツールとしては、全般性不安障害尺度7項目（GAD-7）が有用かもしれない。カナダのオンタリオ州で精神科に紹介初診した周産期女性240人（ $n=155$ 妊娠中、 $n=85$ 産後）に対して、①GAD-7と②EPDSと、『精神障害の診断と統計マニュアル第4版』にもとづく診断を経験豊富な精神科医が行った。その結果GAD-7は、最適カットオフ値13点で感度61.3%、特異度72.7%を示した。一方、カットオフ値を10~13点としたEPDSは、高い感度（77.3~89.3%）と高い陰性適中率（79.2~84.4%）を示すも、特異度が低く（26.7~40.3%）、陽性的中率も低かった（36.2~37.6%）。カットオフ値を7点としたEPDS-3A下位尺度では、優れた陰性適中率（81.1%）、中等度の感度（68.0%）、特異度（63.5%）、低い陽性的中率（46.3%）であった。これらの結果から、GAD-7はより広いカットオフ点範囲で、感度と特異度を示していると結論している⁵⁾。ただし、この研究は不安症状全体のスクリーニングについての知見ではなく、母子保健の臨床場面で広く適応できるかどうかについては未検討である。また日本における妊産婦のカットオフ値について上記の値を援用できるかどうかについては慎重に検討す

る必要がある。

以上のことから、産後6ヶ月の女性の不安については、直接診断した場合の有病率に近い値を示したのは、エジンバラ産後うつ尺度（EPDS-3A）の不安下位尺度よりも全般性不安障害尺度2項目（GAD-2）であったが、妊娠中の女性の不安については偽陰性が多くスクリーニングとしての有用性についてはさらなる検討が必要である。

and the postpartum period. *Can J Psychiatry* 2014;59 : 434-440.

【文献】

- 1.Fawcett EJ, Fairbrother N, Cox ML, et al : The Prevalence of Anxiety Disorders During Pregnancy and the Postpartum Period: A Multivariate Bayesian Meta-Analysis. *J Clin Psychiatry* 2019;80 : 18r12527.
- 2.Yang L, Sun J, Nan Y, et al. : Prevalence of perinatal anxiety and its determinants in mainland China: A systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord.* 2023;323 : 193-203.
- 3.Fellmeth G, Harrison S, Quigley MA, et al. : A Comparison of Three Measures to Identify Postnatal Anxiety: Analysis of the 2020 National Maternity Survey in England. *Int J Environ Res Public Health.*2022 May 28; Vol. 19 (11). Date of Electronic Publication: 2022 May 28.
- 4.Nath S, Ryan EG, Trevillion K, et al. : Prevalence and identification of anxiety disorders in pregnancy: the diagnostic accuracy of the two-item Generalised Anxiety Disorder scale (GAD-2). *BMJ open.* 2018; 8 : e023766.
- 5.Simpson W, Glazer M, Michalski N, et al. : Comparative efficacy of the generalized anxiety disorder 7-item scale and the Edinburgh Postnatal Depression Scale as screening tools for generalized anxiety disorder in pregnancy

テーマ：身体的ケア

レビュー課題：産後ケアの利用によって、身体的負担は軽減するか。

国内研究では、1件の量的研究と、1件の質的研究があった。海外研究は見当たらなかった。1件は10名の高齢初産婦を対象としたインタビュー調査で、産後ケア事業を利用したことで「心と体が癒された」との効果が認められた。宿泊型施設に入所した利用者の調査では、「睡眠不足」「疲労感」は入所中に軽減し、退所時には差が認められなかった。産後ケアセンター利用後の感想では、身体をゆっくり休めたこととしたものが62.1%、利用後のアンケート自由記述では、病院での産後のつかれがすっきりとれたとの意見があった。産後ケアを受けることによって、睡眠不足、疲労感に関する研究は少なく、明確なエビデンスは示されなかったが、産後ケアを受けることによって、睡眠や疲労が軽減する可能性が示唆された。

【文献】

- 1.古田聡美. 出産を扱わない産後ケア助産院における入所者の症状変化に関する検討,東京医療学院大学紀要.2021;9:111-125.
- 2.谷上友理,他.A 助産院の産後ケア事業を利用した高年初産婦の体験. 香川大学看護学雑誌. 2023;27 (1) :1-12.
- 3.小松崎愛美,他.産後ケア事業の評価 武蔵野大学附属産後ケアセンター桜新町利用者アンケートから, 武蔵野大学看護学部紀要.2011;5:29-68.
- 4.上田たつえ,他.大阪府助産師会産前産後ケアセンター利用者の実態調査 第2報,大阪母性衛生学会誌. 2018;54 (1) :26-31

テーマ：身体的ケア

レビュー課題：産後ケアは産婦のセルフケア能力を高めるか。

国内の研究で、産後1年未満の女性で運動介入を含むオンラインプログラムへの参加により、セルフケアの行動変容につながった可能性が示唆されていた。別の論文では、分娩施設のない離島に住む母親は、異常症状を自身の感覚を通して敏感に察知し、自ら判断・行動し、島に伝承されているセルフケア行動も取り入れつつ自ら判断・行動しているということが示されていたが、産後ケアによってセルフケア能力が高まったというものではなかった。

オランダにおいて社会的弱者の女性を対象とした定性的な研究によれば、女性たちは産後ケア中および産後ケア後に自己効力感の向上を経験したことが報告されていた。セルフケア能力ではないが、産後ケアが産後の女性の心理面に作用していることが示唆された。セルフケア能力とは何を指すかが特定しにくいため、産後ケアの効果として関連を見い出すには至らなかった。

【文献】

1. 野村 由実, 荒木 智子, 吉岡 マコ, 杉田 正明. コロナ禍における産後女性の心身の健康支援を目的としたオンラインプログラムの効果（第1報）. 女性心身医学. 2021;26 (2):153-164.
2. 猪目 安里, 井上 尚美, 吉留 厚子. 分娩施設のない離島に住む母親の妊娠期・産褥期におけるセルフケア行動. 日本助産学会誌. 2020;34(1):1-91.
3. Laureij LT, van der Hulst M, Lagendijk J, et al. Insight into the process of postpartum care

utilisation and in-home support among vulnerable women in the Netherlands: an in-depth qualitative exploration. BMJ Open. 2021; 11(9): e046696.

テーマ：身体的ケア

レビュー課題：身体的ケアによって、産後のマイナートラブルは軽減するか。

産後のマイナートラブルについては、骨盤に関連したものが多くそれ以外についての、ケアについての報告が少なかった。「下肢の冷え」は、産後ケア施設入所時より退所時に有意に改善したと報告されていたが、具体的なケア内容は示されていない。産後の便秘については、明らかなケアの効果は示されていない。その他のマイナートラブルの軽減に関する有効なケアのエビデンスは示されていない。

【文献】

1. Saldanha, I. J.et.al.Postpartum Care up to 1 Year After Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis. Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality (US); 2023 Jun. Report No.: 23-EHC010.
- 2.Turawa EB. Interventions for preventing postpartum constipation (Review). Cochrane Database of Systematic Reviews. 2020
- 3.古田聡美. 出産を扱わない産後ケア助産院における入所者の症状変化に関する検討, 東京医療学院大学紀要. 2021;111-125.

テーマ：身体的ケア

レビュー課題：産褥体操などのセルフケアと、産後ケアとして他者が施すマッサージなどの身体的ケアでは、身体の回復過程に差があるのか。

国内文献では、母親のセルフケアが身体回復につながることで、有酸素運動やバランスボールエクササイズによる姿勢の改善や平衡機能の保持の向上などが挙げられていた。これにより「肩こり」や「腰痛」などの身体症状の改善が見られた。有酸素運動やバランスボールエクササイズなどは、対話やコミュニケーションスキル向上のためのワークなどと同時に一つのプログラムとして行われ、これにより母親のセルフケアが継続され、さらに、主観的健康感の向上、健康への意識や取組の変化など、母親の心身の健康増進に繋がっており、主観的幸福度は高まり、抑うつ度は軽減されたとの報告もある。

他者によるケアとして、産褥早期のアロママッサージにより、母親の唾液アミラーゼ活性の低下、腋窩温の上昇、マイナートラブルの自覚症状の改善効果が確認された。また、産褥早期の母親への背部のアロマトリートメントでは、介入後にリラックス感は有意に上昇し、疲労感は有意に低下し、アロマフットバスでは疲労感の軽減が確認されたとの報告もあり、アロママッサージやアロマフットバス、背部マッサージは産褥早期の母親にとって身体面の回復を促進させる可能性が示唆された。また、マインドフル・ヨーガを2週間実施し、その結果、安静感やすっきり感をはじめとする心身の変化や不調感の緩和を実感したという報告が見られた。育児期の母親に対するヨガ実践は、心理的および身体的ストレスを緩和する可能性が示唆された。さら

に、筋骨格バランス評価による姿勢修正等の介入や継続的なセルフケアの実践により、筋骨格のバランスが整い疼痛が改善されたとの報告もある。

海外文献のシステマティック・レビューでは、低圧腹部体操が骨盤底のリハビリテーションとして注目されているが、産褥期に骨盤底筋トレーニングよりも有効であるエビデンスはなく、現状では、骨盤底筋トレーニングが、骨盤底機能障害に対する第一選択の治療法であるという報告であった。

母親自身のセルフケアと他者ケアによる身体回復の違いを比較する文献は、国内、海外共に見当たらなかったが、セルフケアも他者ケアも身体的回復を促す可能性があることは示唆された。

【文献】

- 1.野村由実,荒木智子,吉岡マコ,杉田正明.コロナ禍における産後女性の心身の健康支援を目的としたオンラインプログラムの効果(第1報).女性心身医学.2021;26(2):153-164.
- 2.今野友美,堀内成子.出産後の母親の精神的,身体的健康増進を目指すプログラムの評価.日本助産学会誌.2013;27(1):83-93.
- 3.猪阪望,永井由美子,山川正信.アロママッサージが褥婦の身体面に及ぼす効果(第I報).大阪教育大学紀要 第三部門.2015;64(1):25-34.
- 4.竹本奈央,浦中桂,朝澤恭子.早期の母親への背部アロマトリートメントによるリラックス感と疲労感の改善効果.日本看護科学会誌.2020;40:160-167.
- 5.小川千晶,白石三恵,安井まどか,岩本麻希,島田三恵子.産褥期における精油を付加した足浴の効果に関するシステマティックレビュー.看護科学研究.2016;14:58-65.

- 6.相馬花恵, 越川房子.母親を対象としたマインドフル・ヨーガの効果検討.子育て研究.2016;6:21-35.
- 7.山西加織,上原徹,千葉千恵美.育児ストレスを抱える母親のメンタルヘルスに及ぼすヨガ実践の即時効果.スポーツ精神医学. 2019;16:11-17.
- 8.片岡優華,國吉裕史,二村文子,志村千鶴子.鍼灸・柔道整復師による産後介入と継続的なセルフケアにより恥骨痛等の症状が改善した一事例.母性衛生. 2022;62(4):859-864.
9. Ruiz de Vinaspre Hernández R.Efficacy of hypopressive abdominal gymnastics in rehabilitating the pelvic floor of women.A systematic review. Actas Urol Esp. 2018;42(9):557-566.

テーマ：身体的ケア

レビュー課題：産後の身体的なケアは産後うつ つのリスクを下げるか。

国内文献では、有酸素運動が主観的幸福感を高め抑うつ度を軽減させたり、産褥早期のアロママッサージにより、母親の唾液アミラーゼ活性低下、腋窩温上昇が確認されたとの報告がある。また、産褥早期の母親への背部のアロマトリートメントにより、介入後にリラクゼーション感は有意に上昇し、アロマフットバスの実施により、心理的にネガティブな気分の軽減や児の受容を促進する可能性が示唆された。マインドフル・ヨーガを2週間実施し、その結果、安静感やすっきり感をはじめとする心身の変化や不調感の緩和を実感したという報告も見られた。育児期の母親に対するヨガ実践は、心理的および身体的ストレスを緩和する可能性が示唆された。

海外のメタ解析文献によれば、妊娠中および産褥期の身体運動は、よりよい心理的健康につながり、産後の抑うつ症状を軽減するための安全な戦略であると報告されている。

以上より、産後の身体的ケアは産後うつつのリスクを下げ、母親の心理的側面に影響を与えることが示唆された。

【文献】

- 1.野村由実,荒木智子,吉岡マコ,杉田正明(2021).コロナ禍における産後女性の心身の健康支援を目的としたオンラインプログラムの効果(第1報).女性心身医学. 2021;26(2):153-164.
- 2.今野友美,堀内成子(2013).出産後の母親の精神的,身体的健康増進を目指すプログラム

の評価.日本助産学会誌. 2013;27(1):83-93.

- 3.猪阪望,永井由美子,山川正信(2015).アロママッサージが褥婦の身体面に及ぼす効果(第I報).大阪教育大学紀要 第III部門. 2015;64(1):25-34.
- 4.竹本奈央,浦中桂,朝澤恭子(2020).早期の母親への背部アロマトリートメントによるリラクゼーション感と疲労感の改善効果.日本看護科学会誌. 2020;40:160-167.
- 5.小川千晶,白石三恵,安井まどか,岩本麻希,島田三恵子(2016).産褥期における精油を付加した足浴の効果に関するシステマティックレビュー.看護科学研究. 2016;14:58-65.
- 6.相馬花恵,越川房子(2016).母親を対象としたマインドフル・ヨーガの効果検討.子育て研究. 2016;6:21-35.
- 7.山西加織,上原徹,千葉千恵美(2019).育児ストレスを抱える母親のメンタルヘルスに及ぼすヨガ実践の即時効果.スポーツ精神医学. 2019;16:11-17.
- 8.片岡優華,國吉裕史,二村文子,志村千鶴子(2022).鍼灸・柔道整復師による産後介入と継続的なセルフケアにより恥骨痛等の症状が改善した一事例.母性衛生. 2022;62(4):859-864.
9. Poyatos-León R, García-Hermoso A, Sanabria-Martínez G. Effects of exercise-based interventions on postpartum depression: A meta-analysis of randomized controlled trials. Birth. 2017;44(3):191-289.

【身体的ケア（骨盤ケアを除く）に関する研究班の見解】

身体的ケアとして、例えばアロママッサージやマインドフル・ヨーガ等の個別の手法は身体的な回復を促進する目的を有しているが、いずれも効果の可能性を示唆するに留まり、

エビデンスとして確立したものは見いだせなかった。このような身体的な回復を促進するケアについては今後の研究の蓄積により効果検証が行われることが望まれる。

テーマ：身体的ケア

レビュー課題：骨盤ケアとは何か。

骨盤ケアとは、寛骨（腸骨、座骨、恥骨）、仙骨、尾骨という狭義の骨盤だけではなく、骨盤底筋を含む骨盤周囲全体のケアをいう。妊娠・分娩によってダメージを受けることによる骨盤底障害の予防と回復を目的に行う。背景として、産後 6～15 カ月の女性に骨盤底障害の自覚症状を問う PFDI—20 (pelvic floor distress inventory—20) 日本語版を用いて行った調査では、分娩方法にかかわらず 73.6%の女性が何らかの骨盤底障害の自覚症状を認めていた。また、産後 1 年未満の母親を対象とした産後家庭訪問のニーズ調査では、母親自身に対して希望するケアとして「骨盤管理」が 60.1%と 2 番目に高く、骨盤管理は、経膈分娩全体に占める希望割合が 63.1%であり帝王切開で 42.1%と差がみられた ($p<.05$)。尿失禁ケアは全体としての希望者数は下位であるが希望した者は全員経膈分娩であった。

骨盤ケアの方法として以下の記載があった。

- ・セルフケア（身体支持力のバランスを安全に調整する方法として操体法）の実践
- ・助産師が行える骨盤ケアの主なものに、骨盤底筋体操の指導と、腹圧をかけない日常生活動作の指導がある。
- ・保健指導（自宅でできる骨盤ケア）：腹式呼吸、肩甲帯周囲の運動、ストレッチ、骨盤底筋運動、体幹・殿部トレーニング
- ・妊娠中・産後における腰痛や恥骨痛に対し、骨盤ベルトやさらしの巻き方を助産師が指導することも、鍼灸整骨院で行う筋骨格にアプローチする手技・鍼灸治療も骨盤ケアに当たる。
- ・骨盤を中心に姿勢の評価を行うことと、日常生活動作における身体の使い方を指導することは骨盤ケアにおいて重要である。

・ガスケアプローチ：フランス人の女医、ベルナデット・ド・ガスケ氏によって確立された姿勢と呼吸からグローバルにペリネ（骨盤底筋群）に働きかける身体的アプローチ。

- ・骨盤の不安定性がある場合や、恥骨痛がある場合などには、骨盤ベルトの装着指導を行う。
- ・妊娠・出産により過剰に伸張される筋で骨盤の安定化に作用するインナーユニット（横隔膜、腹横筋、骨盤底筋群、多裂筋）のエクササイズを早期から実施すること。
- ・骨盤底筋エクササイズをケーゲルエクササイズ、その反対の運動はリバースケーゲルエクササイズと言われる。

レビューの結果、文献は解説が主体であった。骨盤ケアとして様々な方法が実践されているが上記の定義・目的はほぼ共通の捉え方であった。助産師が行える方法としては、骨盤ベルトの装着、腹式呼吸、正しい姿勢の保持、骨盤底筋訓練が考えられる。産婦が日常生活で継続して実践できるように保健指導として実施することが考えられる。理学療法士や柔道整復師等が実施する施設もあった。アウトリーチ型の産後ケアにおいても「骨盤ケア」のニーズが高いと予想されるため、産後ケアとして提供される可能性は高いと考えられる。

【文献】

1. 田村 知子. 産後 1 年未満の母親の産後家庭訪問に対するニーズ. 日本助産学会誌 2019;33:61-71.
2. 吉田 敦子. 【助産師が学び、実践したい骨盤ケア】セルフケアを指導するに当たってのポイント 母子フィジカルサポート研究会での骨盤ケアの実践. 助産雑誌 2020;74(9): 670-675.
3. 三國 和美. 【周産期の"絶対"ハズせないキーワード 31 2023 編 明日からの助産ケアに

- 生かせる!】《産褥》骨盤ケア。ペリネイタルケア 2023;42(4):379-381.
4. 徳田 麻希, 福元 栞奈. 【保健指導のイマドキ事情と New Standard リモート指導にそのまま使えるスライド付き】お母さんのイマドキと New Standard 産前産後の骨盤ケア。ペリネイタルケア 2023;42(2): 147-151.
5. 國吉 裕史. 産前・産後の骨盤ケアの実際と助産師ができるアプローチ法。ペリネイタルケア 2021;40(5):494-501.
6. 篠崎 克子. 【産褥期の助産診断とケア 退院時の指導、アセスメントで産後のリスクを軽減する】産褥トラブルのケア 尿漏れ(骨盤ケア).ペリネイタルケア 2020; 39(12) :1281-1286.
7. 三國 和美. 【助産師が学び,実践したい骨盤ケア】多職種連携による産後骨盤トラブル外来 亀田京橋クリニックでの実践。助産雑誌 2020;74(9):659-663.
8. 太田垣 美保,内山 美紀, 瀬戸 景子. 【助産師が学び,実践したい骨盤ケア】ガスケアアプローチを通して実践すべきケアを学ぶ。助産雑誌 2020; 74(9):650-655.
9. 谷口 珠実. 【助産師が学び,実践したい骨盤ケア】生涯快適に生活するために 骨盤底筋訓練の必要性 子どもと一緒に元気に生活するお母さんへの支援.助産雑誌 2020; 74(9):642-649.
10. 田舎中 真由美, 木野 秀郷, 遠藤 源樹. 【数十年先まで見据えた周産期のケア 尿失禁や骨盤臓器脱から女性を守る】妊娠期・産褥期における骨盤ケア。助産雑誌 2019;73(4):268-274.
11. 柳澤 美香. 【新人必修 周産期キーワードこれだけ 50 アドバンス助産師もブラッシュアップ】(key word 41)骨盤ケア.ペリネイタルケア 2017;36(4)375-376.
12. 本 理恵, 今村 守賀子, 岩隈 真由美. A 病

院産婦人科における妊産褥婦骨盤ケアの状況報告と今後の課題。福岡赤十字看護研究会集録 2011;25:25-27.

13. 場谷 理恵, 竹本 真依, 井上 綾香, 大西 真祈, 中岡 聖, 村田 佐登美, 小杉 正. 作業療法士,理学療法士による骨盤ケア教室の取り組み。愛仁会医学研究誌 2023;54:103-104.
14. 岩田 塔子. 女性の健康とつぼ療法・骨盤ケア。京都母性衛生学会誌 2019;27(1)3-5.

テーマ：身体的ケア

レビュー課題：国内における骨盤底筋訓練とはどのような内容か

骨盤底筋訓練の対象は妊産婦に限らず、高齢者を含めた女性、前立腺手術後の男性なども含まれる。遅筋と速筋を収縮させることはほぼ共通であるが、回数や時間、継続期間は報告により様々であった（例：遅筋は 5 ～ 10 秒程度締め続ける収縮、速筋は 1 ～ 2 秒程度早く締める収縮）。

口頭指導やパンフレット配布のみで対象者自身が実践する方法と、医療者が指導する方法があるが、医療者が指導することが望ましいとされている。医療者が指導する際に、骨盤底筋の収縮を用手あるいは機器等で確認しながら指導する場合がある。

【文献】

- 1.青木 芳隆, 大内 みふか, 森 明子, 若松 ひろ子, 佐藤 理乃, 中村 真樹, 鈴木 基文. 骨盤底筋訓練(骨盤底筋トレーニング)と多職種連携。日本老年泌尿器科学会誌 2012;34(2): 24-32.
- 2.山西 友典, 加賀 勘家. 【解剖学的に理解す

る!骨盤底筋群と骨盤底筋訓練】骨盤底筋を訓練する. 泌尿器ケア 2015;20(11):1181-1187.

3.谷口 珠実.【腹圧性尿失禁の看護のポイント】
腹圧性尿失禁の治療と看護 骨盤底筋訓練の
概要と看護のポイント. 泌尿器ケア
2013;18(4):421-424.

テーマ：身体的ケア

レビュー課題：骨盤ケアをすることは、産後の腰痛改善に有効か。

骨盤支持群（さらしを巻く）では姿勢アライメントの変化に伴い、骨盤輪由来である仙腸関節や腰背部の腰痛の改善がみられ、一般的な骨盤底筋群の支持力の回復経過よりも早期に腰痛が軽減されることを示唆した報告があった。骨盤ベルト装着により産後1か月時までの腰痛について痛みの改善は明らかではないが、QOLの改善が期待できるかもしれないと記述されていた。

妊娠に関連する腰痛や骨盤痛は用語および診断方法が多様なため、介入も多様に存在し、効果の検証結果も対立している。運動療法は腰痛には効果的であるが、骨盤痛には骨盤ベルトと組み合わせて実施することが望ましいとされていた。骨盤ベルト単独使用での骨盤痛への効果は十分に検証されていない。

骨盤ベルト装着によって産後1週後の下背部痛に関しては産後2か月までの間痛みと機能障害を軽減するが、装着することによる効果（装着しないことよりもより軽減する）は明らかではないとする報告があった。

骨盤底筋訓練（Kegel exercise）が腰痛に及ぼす効果のシステマティックレビューでは、腰痛を有する産婦に対して腰痛の軽減効果が示されたが、論文の異質性が大きいことを考慮する必要がある。

以上のことから、産後の腰痛に対して骨盤ベルトの装着の効果に関する十分な検証は行われていなかった。骨盤底筋訓練（Kegel exercise）は、腰痛を有する産婦に対する効果を示すシステマティックレビューが存在するが、研究の異質性が大きいいため慎重な解釈が必要である。

【文献】

- 1.松岡あやか, 兵頭慶子. 腰痛のある褥婦への骨盤支持による姿勢アライメントと腰痛の変化について. 南九州看護研究誌 2020;18:1-10.
- 2.辻内敬子, 坂口俊二, 小井土善彦, 廣野敏明, 谷口武. 産後の腰痛に対する骨盤ベルト装着と鍼治療併用との比較試験. 母性衛生. 2023;64:357-366.
- 3.安藤布紀子. 妊娠に関連した腰痛と骨盤痛への介入方法における国外文献の検討. 甲南女子大学研究紀要第6号 看護学・リハビリテーション学編. 2012;6:77-83.
- 4.Saito Y, Okayama H, Naito K, Ninomiya S. Efficacy of pelvic belt for back pain after delivery. AINO Journal. 2018;17:1-8.
- 5.Kazeminia M, Rajati F, Rajati M. The effect of pelvic floor muscle-strengthening exercises on low back pain: a systematic review and meta-analysis on randomized clinical trials. Neurol Sci. 2023;44(3):859-872.

テーマ：身体的ケア

レビュー課題：骨盤ケアをすることは、産後の尿漏れ予防に有効か。

正期産で単胎を経膈分娩した分娩後3～7日の女性を対象とした研究では、骨盤ベルト装着群（30例）と対照群（11例）で、産後1週、1か月、2か月後に尿失禁の頻度に有意な差は認められなかった。介入12週（従来介入29例：骨盤底筋訓練のみ、MR動画介入22例：MR動画を見ながら骨盤底筋訓練）、非介入23例の比較では、尿失禁有症者割合は3群間で有意な差はなかった（対象者は尿失禁を有する者に限定されているわけではなく、有症状者が少なかった）。産後1か月に尿失禁症状を有する褥婦14人を対象に、ビデオと筋電計（フェミスキャン）を用いた骨盤底筋体操指導を行い、尿失禁症状の改善についての検討を行った研究では、骨盤底筋訓練の継続群9人と非継続群5人を比較し、尿失禁の程度を把握するパッドテストのみが継続群では指導3か月後に有意に減少した（非継続群では有意な差は認めなかった）。

海外のレビューでは、骨盤底筋訓練（Kegel exercise）は腹圧性尿失禁（SUI）に対して安全で効果的な方法であり、副作用も少なく、尿失禁の症状を有している場合には効果が認められると結論していた。

【文献】

1. 齋藤 祥乃, 岡山 久代. 分娩後の子宮復古における骨盤ベルトの有用性 縦型オープンMRを用いての検証. 母性衛生. 2014;55(2):396-404.
2. 内藤紀代子, 二宮早苗, 森川茂廣, 遠藤善裕, 岡山久代. 磁気共鳴（MR）画像により作成し

た指導用動画を用いた産後女性に対する骨盤底筋体操の効果検証. 看護理工. 2021;8:194-202.

3. 大井 伸子, 山本満寿美, 江國一二美, 岡本真由美, 佐藤久恵, 寺本直美, 石井亜矢乃. 尿失禁症状を有する産後1か月の褥婦への骨盤底筋体操指導の取り組み. 日本看護学会論文集 母性看護. 2014;44:26-29.

4. Sangsawang B, Sangsawang N. Stress urinary incontinence in pregnant women: a review of prevalence, pathophysiology, and treatment. Int Urogynecol J. 2013;24(6):901-12.

【補足】

・女性下部尿路症状診療ガイドライン第2版¹⁾によれば、「推奨グレード:B(行うよう勧められる)」:尿失禁のある女性においては悪化の予防効果があるが、尿失禁のない女性を含めた場合には対照に対する優越性がみられないという報告もある（レベル1:複数の大規模RCTまたはMeta-analysisやSystematic reviewに裏付けられる）としている。

・コクランレビュー（2019年8月7日現在）では、次のような結果を報告している²⁾。尿失禁予防のために骨盤底筋訓練（PFMT）を行った尿もれの少ない妊婦:妊娠後期に尿もれが少ないと報告しており、産後3～6ヶ月ではリスクはわずかに低くなる。これらの影響が産後1年以降も続いているかどうかを判断するには、十分な情報がなかった。尿もれのある女性、妊娠中または出産後にPFMTを治療として行った女性:妊娠中にPFMTを行ったことで、妊娠後期や出産後の1年間に尿もれが減少したというエビデンスはなかった。尿もれのある女性、ない女性（混合群）、妊娠中または出産後、尿もれの予防または治療のためにPFMTを行った女性:妊娠中にPFMTを始めた女性は、

おそらく妊娠後期には尿もれがやや少なくなり、出産後6ヶ月まで続く可能性がある。産後1年で効果があるというエビデンスはない。出産後にPFMTを始めた女性の場合、産後1年後の失禁への影響は不明であった。

1) 日本排尿機能学会／日本泌尿器科学会. 妊婦または産後に対する骨盤底筋訓練の尿失禁予防効果. 女性下部尿路症状診療ガイドライン第2版, RichHill Medical, 2019, p131.

2) Stephanie J Woodley ,Peter Lawrenson ,Rhianon Boyle ,June D Cody ,Siv Mørkved ,Ashleigh Kernohan, E Jean C Hay-Smith.妊娠中や出産後に行う骨盤底筋トレーニングは、失禁の予防や治療にどのくらい効果があるのか？
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD007471>
.pub4

【骨盤ケアと尿失禁に関する課題について、補足を踏まえた研究班の見解】

一般の産婦を対象にした骨盤底筋訓練の尿失禁改善効果は明らかではないが、尿失禁を有する産婦に対して実施する場合は効果が期待できる可能性がある。ただし、【補足】に記載のコクランレビューでは、尿失禁のある産婦に対する効果は明らかではないとしていることから、現状ではエビデンスとして一定の方向性が示されている訳ではないと解釈すべきではないか。

テーマ：子育て技術

レビュー課題：産後ケアを利用することで、授乳に関する適切な理解や手技を習得できるか。

国内文献では、2件の質的研究（対象者計12名）によって、産後のケアを受けることによって母親の授乳が上手くできるようになったこと、不安が軽減されたことが報告されていた。海外の介入研究では、訪問または宿泊施設における産後ケアを受けた女性とそうでない女性の授乳の状況についての量的調査が行われていた。この内5つの研究では、明らかな母乳期間や母乳率の違いは認められなかった。海外の2つの研究においては、訪問による授乳ケアによって完全母乳率や母乳育児率が高かった。産後院（韓国）で産後のケアを受けることによって、母乳育児の成功率が高った。産後に授乳に関する支援のアウトカムは、母乳率で評価されていた。以上のことから、産後の授乳支援による、授乳技術が習得できるかという点については明らかな根拠を示す先行研究は見当たらなかった。

【文献】

- 1.Saade, Sandra,et al. Parental experiences and breastfeeding outcomes of early support to new parents from family health care centres-a mixed method study. BMC pregnancy and childbirth. 2022;22(1):10.1186/s12884-022-04469-6
- 2.Mildon, Alison,et al. Effect on breastfeeding practices of providing in-home lactation support to vulnerable women through the Canada Prenatal Nutrition Program: protocol for a pre/post intervention study. International breastfeeding journal. 2021;16(1):10.1186/s13006-021-00396-y
- 3.Foong, Siew Cheng,et al. Comparing breastfeeding experiences between mothers spending the traditional Chinese confinement period in a confinement centre and those staying at home: a cohort study. International breastfeeding journal,2021;16(1),<https://doi.org/10.1186/s13006-020-00353-1>
- 4.Fallahnejad, Razieh,et al. Investigation of the effect of postpartum home visit intervention on promoting mothers' exclusive breastfeeding in Falavarjan, Isfahan Province: clinical trial research.Family Medicine & Primary Care Review. 2021;23(3):301-306.
- 5.Brodribb, Wendy,et al. The Impact of Community Health Professional Contact Postpartum on Breastfeeding at 3 Months: A Cross-Sectional Retrospective Study,Maternal & Child Health Journal. 2014;18(7):1591-1598.
- 6.McDonald, Susan J.et al. Effect of an extended midwifery postnatal support programme on the duration of breast feeding: a randomised controlled trial,Midwifery.2010;26(1):88-100.
- 7.McKeever, P.et al. Home versus hospital breastfeeding support for newborns: a randomized controlled trial,Birth: Issues in Perinatal Care. 2002;29(4):258-265.
- 8.稲田千晴,他.助産所助産師の産後ケアを受けた母親の体験,母性衛生. 2020;61(2):389-396.
- 9.田村知子.産後約1か月間に同一助産師による産後訪問を2回受けた母親からみたケアとその受け止め,産前産後ケア子育て支援学会学会誌. 2022;3(1):1-8.
- 10.Song, Ju-Eun,et al.Effects of a maternal role adjustment program for first time mothers who use postpartum care centers (Sanhujoriwon) in

South Korea: a quasi-experimental study.BMC
Pregnancy & Childbirth. 2020;20(1):1-11.

テーマ：子育て技術

レビュー課題：産婦のパートナー（父親）への産後ケアは育児技術の習得に有効か。

父親に対する産後ケアが父親の育児技術習得に有効か否かという報告は、国内外共に見られなかった。しかし、退院前に個室で3日以上育児体験をした父親は、数日の期間で児との接触を通して、自信をもって育児技術ができ、中には母親に教えたり、自信のある育児技術があるという段階にまで達している父親もいたとの報告や、「育児講座や相談の利用がある」父親が、おむつ交換を週3回以上行っており、「利用なしの者」に比べて育児への参加意欲が高いとの報告があった。また、父親の育児行動の促進を目的とした父親学級プログラムへの参加の効果として、産後介入群が産前介入群、非介入群より、平日の家事時間が退院1ヵ月後の時点で多い傾向や、子ども観の得点が、産前よりも退院1ヵ月後に増加していたとの報告も見られた。一方で、父親の日常的な育児参加を促すためには産後教育の受講だけでは効果がみられず、産前・産後の育児指導の両者を受講することが有効であることが示唆されたとの報告もある。

さらに、文献検討を行っている2編では、父親の育児行動を進めるには、父親が家庭と仕事の役割を両立することを肯定的にとらえることができるような働きかけが有効であることや、保健師が父親に対して働きかける直接的な支援と、母親や周囲への働きかけを通して父親に働きかける間接的な支援を行うことによって、父親の育児に関する意識や行動を肯定的な方向に変しうることが示唆されていた。

父親が産後うつにならず、育児を楽しめる環境づくりは、男性のみならず母親の精神的健

康度も上昇させる施策となり、ライフコースヘルスケアとしても、成人男女の健康、子どもの健全な成長に寄与できる可能性があるとの報告もあった。

海外文献では、父親は、出産を控えた多くの女性にとって重要な支援者であり、妊娠、出産、産後における男性の関与は、母子の健康や家族のウェルビーイングに関連する幅広いアウトカムに有益な効果をもたらすとの報告があった。

【文献】

1. 山口咲奈枝, 佐藤幸子. 育児行動の促進を目的とした父親学級プログラムの介入時期別にみた効果の検討. 母性衛生. 2014;54(4):504-511.
2. 宿利真紀, 新田祥子, 杉村優子, 濱崎真由美, 渡邊アツ子. 室を利用した父親の育児体験. 日本看護学会論文集, 母性看護. 2013;43:57-60.
3. 谷野祐子, 小野恵美, 朝比奈七緒, 大塚志乃ぶ, 森谷美智子, 藤井美穂子, 松井典子. 父親に対する育児指導が母子退院1ヵ月後の父親の育児参加に与える影響. 母性衛生. 2007;48(1):90-96.
4. 高木悦子, 小崎恭弘, 阿川勇太, 竹原健二. 調査報告 全国自治体で実施されている父親への育児支援の現状. 保健師ジャーナル. 2022;78(4):306-310.
5. 村井博子, 流郷千幸. 育児支援に関する研究の現状と課題. 聖泉看護学研究. 2021;10,:45-56.
6. 北原綾, 杉本昌子, 林知里. 1歳6か月児をもつ父親の育児行動に関係する要因の検討: 6つの育児行動に着目して. 小児保健研究. 2015;74(5):630-637.
7. 一柳由紀子, 山口佳子(2022). 父親の育児に対する市町村保健師の支援に関する文献検討. 東

京家政大学研究紀要第. 2022;62(2):51-58.

8.Alice M, Daniele S. Male partner
participation in maternity care and social
support for childbearing women: a discussion
paper. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci.*
2021; 376(1827): 20200021.

テーマ：子育て技術

レビュー課題：早産児の育児技術の支援について、産後ケアの利用は有効か。

複数の文献で、早産児の育児技術の支援は、母乳育児の支援が中心となっていた。早産児にとって母乳は重要であるため、母親が行う搾乳の支援や、直接授乳の支援などがNICUにおいて実践され、母乳育児を通して、親になる過程の支援、育児不安の軽減、愛着形成の支援につながることが示されていた。

また、長期母子分離・ベビー搬送・低出生体重児を持つ母親を対象にした病院内で行う無料母乳外来の支援により、母乳栄養の実践のみならず、育児不安の軽減や育児への自信につながることが示されていた。

NICUに入院した児の父親の育児参加をきっかけに、父親と児の関わる機会を増やす援助を行ったことで、母親の精神的安定が得られたという事例報告もあった。

国外文献1点は、出生後12か月間における母乳育児支援を受けた母親の経験を質的に分析したもので、尊敬、理解、知識を持って話を聴いてもらい支援を受けた母親は強くなり、支配的で押しつけがましい医療者の支援は母親を委縮させ必要な支援が提供されないことを示していた。

【文献】

1. 田中利枝.早産児を出産した母親が母乳育児を通して母親としての自己を形成していく過程. 母性衛生. 2014;55(2):405-415.
2. 田中利枝.産科病棟における早産児を出産した母親の母乳分泌を促すケアの現状と課題. 日本助産学会誌.2018; 32(2):215-225.

3. 田中利枝.早産児を出産した母親が母乳育児を通して親役割獲得に向かう過程.日本助産学会誌. 2012;26(2):242-255.

4. 加仲真理子.NICU入院中の早産児の母親に対する母乳育児に関する研究 直接授乳開始時までの母親の母乳育児に関する思いと乳房ケアのニーズ. せいれい看護学会誌. 2020;11(1):16-23.

5. 中尾慶子, 咲川和代, 吉川明美, 森脇真由子.長期母子分離・ベビー搬送・低出生体重児を持つ母親を対象にした無料母乳外来支援の効果.臨床助産ケア: スキルの強化. 2014;6(4):88-95.

6. 佐々木要. 入院中からの父親の育児練習が母親の感情にもたらす変化 第1子が早産児でNICUに入院した両親への看護介入の1事例. 盛岡赤十字病院紀要. 2017;26(1):66-70.

7. Ericson J, Palmér L. Mothers of preterm infants' experiences of breastfeeding support in the first 12 months after birth: A qualitative study. Birth. 2019; 46(1): 129-136.

テーマ：安全性

レビュー課題：乳児急変例を早期発見するための モニタリング

わが国には呼吸モニターで早期発見しえた症例報告はあるがエビデンスを示したものはない。海外のガイドラインでは、急変ハイリスクを抽出し、心電図モニターを行うことを推奨するものがあるが、産後ケア事業であつかうリスクのない児に対する対応を示した報告はない。

【文献】

1. 清水宗之，他．日本小児科学会雑誌
2017;121(8):1468.
2. Patra KP, et al. Hosp Pediatr.
2022;12(9):780-791.
3. Piumelli R, et al. Ital J Pediatr.
2017;43(1):111.

テーマ：安全性

レビュー課題：乳児のケアにおいて新生児と異なったトラブルの収集

乳児急変例の頻度は稀で、基礎疾患を有するケースが多いが、ウイルス感染症、虐待による硬膜下血腫等に留意する必要がある。海外の報告においても、下気道感染症、頭蓋内外出血、中枢神経系感染症などが原因として挙げられている。

【文献】

1. 加藤文英, 他. 島根医学 2022;42(1):15-22.
2. 宇根岡紗希, 他. 仙台市立病院医学雑誌 2018;38:45-49.
3. Ramgopal S, et al. Eur J Pediatr. 2022;181(2):463-470.
4. Brand DA, et al. J Pediatr. 2018;197:63-67.
5. Zwemer E, et al. Rev Recent Clin Trials. 2017;12(4):233-239.
6. Radovanovic T, et al. Pediatr Emerg Care. 2018;34(10):687-690.
7. Aminiahidashti H. Emerg (Tehran). 2015;3(1):8-15.

テーマ：安全性

レビュー課題：無呼吸センサーは、異常の早期発見と予防に効果があるか。

国内文献においては、乳児用呼吸モニターが ALTE に有効であった 2 事例についての報告があった。海外文献においては、全ての文献において、呼吸モニター（家庭用モニター）が、SIDS 等を減少させるという明らかな証拠は示されないとし、SIDS の予防のためにこれらのモニターを使用することを推奨していなかった。家庭でのモニターは、SIDS の予防にはならないが、養育者の不安の軽減になることは示されていた。

【文献】

- 1.Moon, Rachel Y. et al. Evidence Base for 2022 Updated Recommendations for a Safe Infant Sleeping Environment to Reduce the Risk of Sleep-Related Infant Deaths.2022;150(1):1-47.
- 2.Moon, Rachel Y. et al. Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2022 Recommendations for Reducing Infant Deaths in the Sleep Environment. American Academy of Pediatrics.2022;150(1):1-22.
- 3.Chiara Sodini et al. Home Cardiorespiratory Monitoring in Infants at Risk for Sudden Infant Death Syndrome (SIDS), Apparent Life-Threatening Event (ALTE) or Brief Resolved Unexplained Event (BRUE).Life. 2022;12(6):883-895.
- 4.Giovanni Prezioso,et al. Management of Infants with Brief Resolved Unexplained Events (BRUE) and Apparent Life-Threatening Events (ALTE): A RAND/UCLA

Appropriateness Approach.Life.

2021;11(2):171-186.

- 5.Raffaele Piumelli ,et al. Apparent Life-Threatening Events (ALTE): Italian guidelines.Ital J Pediatr.2017;43:111-134.
- 6.Eugen-Matthias Strehle,et al. Can home monitoring reduce mortality in infants at increased risk of sudden infant death syndrome? A systematic review.Acta Pædiatrica. 2012;101:8-13.
- 7.増江道哉. 乳児用呼吸モニター(ベビーセンス TM)が有用であった乳幼児突発性危急事態 (ALTE)の 2 例.小児科臨床. 2000;53 (3) :425-428.

【補足 既存のガイドラインの記載】

- ①American Academy of Pediatrics：SIDS の予防としての使用は推奨されない。ただし、早産児でリスクのある場合に選択される可能性がある。使用は生後 43 週まで。
- ②Italian Guidelines:重篤な ALTE の既往または、早産児の ALTE の既往の場合のみ使用が選択される。生後 6 週～43 週まで。
- ③Parama Consensus：ALTE の既往、早産児の ALTE の既往、43 週まで

テーマ：安全性

レビュー課題：産後ケアにおいて想定される「事故」とは何か。

産後ケア事業に関わる助産師を対象に、安心して安全に支援を行うため、産後ケアの実際と管理体制の現状を知り、今後の課題を明らかにすることを目的として実施されたアンケート調査の結果では、助産師に危険が及ぶあるいは対応に苦慮した事例として、精神疾患合併もしくは精神疾患疑い産婦の症状出現、夫婦関係の悪化、DV、虐待疑い、感染症への対応、産婦・新生児・乳児の身体症状の悪化、急変等があった。利用者により安全な支援を提供するために改善したいこと、するべきと考えることとして、マニュアル・指針の整備、緊急時対応への備え、精神疾患既往産婦への対応、感染予防の徹底等が挙げられていた。産後ケア事業の対象が1歳未満までの利用となり、既存の設備やマンパワーでは安全が確保できない可能性がある。助産師だけではなく保育士等の専門職種の活用も検討する必要がある。

産後ケア入院中に産後うつ症状が悪化した事例の報告では、精神疾患合併妊娠や産後うつハイリスク褥婦の産後ケア入院においては分娩施設、院内の臨床心理士、精神科医との密接な連携が必要であり、また利用後も地域の保健師、助産師と連携して切れ目なく支援を続けることが重要であるとしていた。

世田谷区立産後ケアセンターにおける安全対策およびインシデント・アクシデント報告では、以下のような内容が集計された。〈事故防止〉うつぶせ寝の廃止、夜間居室への訪問、夜勤スタッフの増員。〈安全管理〉蘇生物品の整備、インシデント・アクシデント発生時の報告体制〈事象概要〉誤認、事務手続き、計測ミス、誤飲、転落、感染、転倒、熱傷、等。〈発生場所〉

授乳室、居室、ケアスタッフルーム、食堂、エントランス、等。〈具体例〉母親が児を計測する際に児が転落しそうになった。兄弟利用でドアに指を挟んだ。利用条件になっている予防接種後の経過時間の誤認。

なお、海外でのレビューは次に示すような個々の手法に関する安全性が評価されていた。プロバイオティクスおよびプレバイオティクスの使用によって母親や児に重大な副反応は認められなかった（出生後1歳までの間に介入をおこなった4件の研究すべてで統計学的に有意な関連は認められなかった）。乳汁分泌促進剤が母乳量を増加させる可能性があること、天然の乳汁分泌促進物質が母乳量と乳児の体重を改善する可能性があることを示す限定的なエビデンスがあるが、裏付けとなるエビデンスについては非常に不確実である。情報が限られているため、特定の乳汁分泌促進物質を摂取することで母親や赤ちゃんに何らかのリスクがあるかどうか不明である。乳汁分泌促進物質の効果についての確信を深めるためには、さらに質の高い研究が必要である。

【文献】

1. 安全対策委員会. 委員会だより(その2) 助産師が携わる産後ケア事業に関するアンケート結果. 助産師 2021;75(3): 64-66.
2. 中橋 香那子.自治体病院における産後ケア入院についての事例報告 産後うつを発症した事例から.母性衛生 2021;62(2): 543-547.
3. 田村 千亜希. 世田谷区立産後ケアセンター報告(その10) インシデント・アクシデント報告と再発防止. 助産師 2020;74(4): 38-39.
4. 田村 千亜希. 世田谷区立産後ケアセンター報告(その5) 安全対策への取り組み. 助産師

2019;73(3): 21-23.

5. Sheyholislami H, Connor KL. Are Probiotics and Prebiotics Safe for Use during Pregnancy and Lactation? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. 2021;13(7):2382.

6. Foong SC, Tan ML, Foong WC, Marasco LA, Ho JJ, Ong JH. Oral galactagogues (natural therapies or drugs) for increasing breast milk production in mothers of non-hospitalised term infants. *Cochrane Database Syst Rev*. 2020;5(5):CD011505. "

産後ケアの抑うつや不安に対する効果に関する文献レビュー

研究協力者 羽入田彩花（実践女子大学大学院 生活科学研究科）

佐々木溪円（実践女子大学大学院 生活科学研究科）

研究代表者 上原 里程（国立保健医療科学院 疫学・統計研究部）

研究要旨

【目的】産婦の抑うつや不安の軽減に効果的な方法を文献的に調査し、産後ケア事業において適切な支援を提供するための基礎資料を得ること。

【方法】医学中央雑誌，CiNii Research，PubMed，Cochrane library を用いて，2023年8月までに日本語または英語で出版された文献を検索した。日本国内の出産後1年以内の産婦を対象として，支援を実施し，抑うつや不安の変化を評価した原著論文を採用した。採用した文献は，研究デザイン，対象人数，介入時期，支援方法，評価時期，主な結果，評価方法の項目で整理した。支援方法は，産婦1名に対して行われる支援を個別型，産婦2名以上の集団に対して行われる支援を集団型と定義して分類した。

【結果】医学中央雑誌から15件，CiNii Research から3件，PubMed から3件，Cochrane library から1件の全22件を採用した。個別型の支援は17件，集団型の支援は5件報告されていた。個別型の支援では，特定の助産師による継続支援，産婦の健康状態やニーズの評価に基づいた包括的な支援，アプリによる相談サービス，タッチケア等が，産婦の抑うつや不安を軽減していた。これらの支援のうち8件は，医師や看護職等の多職種で提供されていた。集団型の支援では，育児支援，運動支援，ベビーマッサージ，在日中国人を対象とした日本との文化の差異に着目した支援が，産婦の抑うつや不安を軽減していた。

【結論】個別型と集団型の支援のいずれも産婦の抑うつや不安の軽減に効果的であることが示された。支援体制として，産婦の健康状態やニーズの評価に基づいた包括的な支援計画を作成すること，産後ケアを医師や看護職等の多職種が連携して提供することが支援効果を高めることが示された。

A. 研究目的

我が国では，市町村が分娩施設退所後の母子のうち，産後に心身の不調又は育児不安等がある者，支援が必要と認められる者を対象に，産後ケア事業を実施している¹⁾。産後ケア事業は，令和元年の母子保健法の改正により市町村の努力義務とされ，その対象時期は出産後4か

月頃から出産後1年以内に拡大された。さらに，こども未来戦略（令和5年12月22日閣議決定）において，今後3年間の集中的な取組として示されている「加速化プラン」にも位置づけられている

産後うつは，産婦の睡眠障害，摂食障害を含む精神障害等だけでなく，自殺や児童虐待のり

スク要因になるため、周産期のメンタルヘルスにおける喫緊の課題である³⁻⁵⁾。我が国における、産後うつ疑いのある産婦は、子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）で13.7%、健やか親子21（第2次）の中間評価で9.8%と、1割前後であることが報告されている^{6,7)}。さらに、2022年の妊産婦の自殺者数は、妊婦18名、産婦47名の計65名であり、産婦が約7割を占める⁸⁾。2005～2014年の東京23区内の自殺による妊産婦死亡に関する調査では、産婦の自殺者のうち、約6割が精神疾患を有していたことが報告されている⁹⁾。

産後うつのリスク要因には、精神疾患の既往や精神的ストレス、不良な夫婦関係、不十分なソーシャルサポート等がある¹⁰⁻¹²⁾。既報では、産婦が夫から情緒的サポートと情動的サポートを受けていないと感じることは、精神的健康の悪化につながることを報告されている^{13,14)}。従って、夫や親族等から十分なサポートを得られない産婦のメンタルヘルスを改善するために、市町村が産後ケア事業を実施する社会的意義は高いと考えられる。しかし、我が国において、産婦の抑うつや不安に対する支援的介入の効果を体系的に検討した研究はない。

以上の背景から、本研究では、産婦の抑うつや不安の軽減に効果的な方法を文献的に調査し、産後ケア事業において適切な支援を提供するための基礎資料を得ることを目的とした。

B. 研究方法

本研究のリサーチクエスションは「国内報告において、出産後1年以内の産婦の抑うつや不安の軽減に効果的な方法は何か」とした。検索データベースは、医学中央雑誌、CiNii Research, PubMed, Cochrane libraryを用い、2023年8月8日に文献を抽出した。検索式には、周産期、抑うつや不安、支援、精神評価尺

度、アセスメントに関する用語を使用した（表1）。

抽出した文献から、①日本国内の出産後1年以内の産婦を対象として、②支援を実施し、③抑うつや不安の変化を評価した、④日本語または英語で記述された原著論文を採用した。除外基準は、国外で実施された研究と原著論文以外（文献研究、総説、解説、資料、研究報告、短報、研究プロトコル、博士論文、学会発表要旨、科学研究費助成事業の報告書）とした。検索データベースから抽出した文献は、タイトル、要旨、本文によるスクリーニングを行った。抽出とスクリーニングは、2人の著者（AH, KS）が行い、判断が一致しない場合は、相互に確認して決定した。採用した文献は、研究デザイン、対象人数、介入時期、支援方法、評価時期、主な結果、評価方法の項目で整理し、全ての著者により最終確認を行った。また、支援方法は、産婦1名に対して行われる支援を個別型、産婦2名以上の集団に対して行われる支援を集団型と定義して分類した。

（倫理面への配慮）

本研究は文献的検討を行うものであり、人を対象とする医学系研究に関する倫理指針の適用範囲外である。

C. 研究結果

1. 文献検索結果

医学中央雑誌から749件、CiNii Researchから674件、PubMedから19件、Cochrane libraryから240件を抽出した（図1）。医学中央雑誌では、734件を除外し、15件を採用した。CiNii Researchでは、671件を除外し、3件を採用した。PubMedでは、16件を除外し、3件を採用した。Cochrane libraryでは、239件を除外し、1件を採用した。本研究で採

用した全 22 件の研究デザインは、ランダム化比較試験（Randomized Controlled Trial, 以下 RCT）が 2 件、非ランダム化比較試験が 13 件（準実験デザイン 6 件、前後比較デザイン 7 件）、観察研究が 4 件（コホート研究 3 件、横断研究 1 件）、質的研究が 2 件、混合研究が 1 件であった。これらを個別型の支援（表 2）と集団型の支援（表 3）で分類した。

2. 個別型の支援

産後から開始した支援を内容別でみると、家庭訪問 2 件^{15,16)}、出産病院による支援 2 件^{17,18)}、産後ケア事業 4 件¹⁹⁻²²⁾が報告されていた。既存の新生児家庭訪問事業に加えて、看護職が新生児訪問指導要領に基づく家庭訪問を実施することは、産婦の不安を軽減していた¹⁵⁾。一方、佐藤らは、産後 12 週以内に家庭訪問を受けた産婦は、産後 4 か月時の育児不安が高いことを報告していた¹⁶⁾。出産病院の看護職による育児相談や乳房ケアは、産婦の精神的な支えになり不安を軽減していた^{17,18)}。デイケア型産後ケアでは、助産師等による育児不安と産後うつを軽減、愛着形成を目的とした支援が提供されていた^{19,20)}。宿泊型産後ケアでは、デイケア型の内容に加えて身体回復を目的とした支援が提供されていた^{21,22)}。これらの産後ケア事業は、産婦の育児不安や抑うつを軽減していた¹⁹⁻²²⁾。

妊娠期からの継続的な支援を内容別でみると、特定の助産師による継続支援 2 件^{23,24)}、産婦の健康状態やニーズに基づいた包括的な支援 2 件^{25,26)}が報告されていた。特定の助産師が継続的に育児支援や心理的支援を行うことは、産婦の抑うつを軽減していた^{23,24)}。また、医療機関の医師や看護師等または自治体の保健師や医師等が、産婦の健康状態やニーズに基づいた包括的な支援を行うことは、産婦の抑

うつや不安を軽減していた^{25,26)}。

その他に、産後 2 週間健康診査（以下、健診）、育児生活の現状評価に基づくコーチング、アプリで医師や助産師に相談できるサービスの利用は、産婦の育児不安や抑うつを軽減していた²⁷⁻²⁹⁾。さらに、母親が児に対して行うタッチケアは、産婦の育児不安を軽減していた³⁰⁾。一方、パートナーや親族、専門職による支援に満足していない産婦は、抑うつのリスクが増加していた³¹⁾。

3. 集団型の支援

支援を内容別にみると、育児支援 1 件³²⁾、運動支援 2 件^{33,34)}が報告されていた。助産師による子育て教室は、産婦の母親としての自信喪失を軽減していた³²⁾。ストレッチや筋力トレーニング等で構成されたオンライン教室や健康運動プログラムは、産婦の緊張や不安等のネガティブな感情を軽減していた^{33,34)}。

その他に、ベビーマッサージ教室が、産婦の抑うつを軽減していた³⁵⁾。さらに、妊娠期のマタニティー教室や産後入院中の会話カードの利用、インターネットを用いたピアサポートによる在日中国人を対象とした日本との文化の差異に着目した支援は、産婦のポジティブな感情につながっていた³⁶⁾。

D. 考察

本研究では、我が国で実施された産後ケアの抑うつや不安に対する効果を文献的に調査した。その結果、個別型と集団型の支援のいずれも産婦の抑うつや不安を軽減することが示された。一方、パートナーや親族、専門職による支援に満足していない産婦は、抑うつのリスクが増加することが報告されていた³¹⁾。また、採用した 22 件の研究デザインをみると、RCT は 2 件と少なかった。この結果は、産後ケアの

抑うつや不安に対する効果を実証するためには、RCT による研究を進める余地があることを示唆している。しかし、産後ケア事業が市町村の努力義務となった現状と支援の有用性をふまえると、抑うつや不安を呈する産婦を対照群に組み入れた RCT の実施は難しいと考えられる。

個別型の支援では、産婦の健康状態やニーズに基づいた包括的な支援が、産婦の抑うつや不安を軽減していた^{25,26)}。これらの研究では、医療機関の医師や看護師等または自治体の保健師や医師等が、産婦の健康状態やニーズを評価して支援計画を作成していた。この結果は、イギリスにおいて、助産師が産婦の健康状態とニーズを評価して作成した支援計画に基づいて、家庭訪問等を行ったことが、産婦の抑うつを軽減した RCT と一致する³⁷⁾。一方、産婦の健康状態やニーズを評価せずに母子を対象とした地域サービスの紹介や産婦の心身の健康問題に関する情報提供等を行い、子育てしやすい環境を整えたオーストラリアの RCT では、産婦の抑うつが軽減しないことが報告されていた³⁸⁾。これらの RCT^{37, 38)} と我が国で行われた研究結果^{25,26)} から、産婦の健康状態やニーズの評価に基づいた支援計画の作成は、産婦の抑うつを軽減する支援の効果を高めると考えられる。対象者の評価は、ニーズに合わせた支援を提供する「傾斜を付けたポピュレーションアプローチ」の実現につながる³⁹⁾。佐藤らは、家庭訪問を受けた産婦は、4か月児健診時の育児不安が高いことを報告していた¹⁶⁾。この結果について著者らは、訪問指導を受け入れた産婦は、非訪問群より育児不安が高い集団であることが一因と推察している。従って、産婦の育児不安を軽減するために、訪問前に育児不安の高さを評価して、支援のあり方を検討することが望まれる。一方、秦らによる産後ケアの

研究では、家庭訪問による支援は、電話を用いた支援よりも不安を改善していた⁴⁰⁾。この結果は家庭訪問の有用性を示すが、特に大都市などでは、専門職が全ての産婦を頻回に訪問することは、人的資源の確保が課題となる。しかし、評価に基づき対象者を層別化することにより、支援の必要性が高い産婦に対して、家庭訪問や専門職による支援を優先的に提供することが可能となる。

特定の助産師による継続的な支援は、産婦の抑うつを軽減していた^{23,24)}。特定の専門職が継続的に実施する伴走型相談支援は、妊娠期から就学前の乳幼児を育てる家族に包括的な支援を提供するネウボラ制度でも知られている⁴¹⁾。我が国でも核家族化等を背景として、伴走型相談支援が各市町村で実施されつつあり、その拡大が期待される。

その他に、産婦の抑うつのリスクを軽減する支援として、アプリで医師や助産師に相談できるサービスの利用が報告されていた²⁹⁾。訪問や健診等は保健従事者が対応可能な時間に制約があるが、アプリは、産婦が不安を感じたタイミングでアクセスすることができる。自殺総合対策大綱では、支援を必要としている人が、支援に関する情報を容易に得られるように ICT を活用した自殺対策を強化することとしている⁴²⁾。また、トルコで行われた RCT では、ビデオ通話を用いた母乳育児支援が、産婦の不安を軽減することが報告されていた⁴³⁾。このように、アプリやビデオ通話等の ICT を活用した支援を取り入れることも必要と考えられる。

これまでに、多職種の連携による支援は、課題解決に向けた対策が多面的に提案されるため、ヘルスケアサービスの量と質が向上することが明らかにされている⁴⁴⁾。本研究で得られた文献でも同様に、産後ケアを医師や看護職等

の多職種で提供したことが、産婦の抑うつや不安の軽減に寄与していた^{19-22,25,26,29,31}。令和5年に示された成育医療等基本方針において、妊産婦のメンタルヘルス対策を、医師、保健師、助産師等の多職種が連携して行うことが推進されていることから⁴⁵、効果的な産後ケアを提供するために、多職種が連携した体制の構築が必要と考えられる。

本研究では、産婦の抑うつや不安に直接的にアプローチする支援以外にも、産婦の不安を軽減する支援がみられた。集団型の支援では、運動支援が、産婦の緊張や不安等のネガティブな感情を軽減していた^{33,34}。この結果は、トルコで行われた、子育て支援機関で保健医療従事者の指導を受けて行う運動が、産婦の抑うつを軽減した RCT と一致している⁴⁶。妊娠中および産後の身体活動は、過度の妊娠体重の増加、妊娠糖尿病、抑うつリスクの低下に寄与することから⁴⁷、運動支援は妊産婦の心身の健康増進につながると考えられる。さらに、タッチケアやベビーマッサージとして行われた母子のスキンシップは、産婦の不安や抑うつを軽減していた^{30,35}。Norholt のレビューでは、母子のスキンシップは、体性神経刺激によるオキシトシン分泌を介して抑うつや母子相互作用等の改善を示すことが報告されている⁴⁸。オキシトシンは、神経伝達物質として不安を軽減する作用があることから、オキシトシン分泌に焦点を当てた母子へのアプローチは効果的な可能性がある。

我が国では、全出生数のうち約2%は、父母の一方が外国人であると報告されている⁴⁹。在留外国人は、妊娠・出産に関連して、悩みを相談できる場所や支援者がいないこと、医療機関で言葉が通じないこと、母子健康手帳の内容が分からないこと等の困難を抱えている⁵⁰。成育医療等基本方針⁴⁵では「全ての妊婦・子育

て世帯が安心して出産・子育てをできるよう」、相談に応じ必要なサービスにつなぐ伴走型相談支援を推進することが示されており、本研究において、在日中国人を対象とした日本との文化の差異に着目した支援は、産婦のポジティブな感情につながっていたことが明らかになったことから、在日外国人特有の困難に配慮した支援を提供する必要があると考えられる。

本研究には、いくつかの限界点がある。1つ目は、自治体の事業評価は PDCA サイクルに基づいて行われるが、母子保健事業を評価している自治体は少なく⁷、原著論文として報告される事例も限られることである。2つ目は、産婦の抑うつや不安には、学歴や収入等の社会経済状況との関連が指摘されているが⁵¹、本研究ではこれらの社会経済的因子に着目した研究がみられなかったことである。以上の限界点はあるが、本研究は、産婦の抑うつや不安の軽減に効果的な方法について、国内の報告を体系的に調査した結果を示した意義がある。

E. 結論

我が国における産婦の抑うつや不安に対する支援的介入は、個別型と集団型のいずれも有効であることが示された。さらに、支援体制として、産婦の健康状態やニーズの評価に基づいた包括的な支援計画を作成すること、医師や看護職等の多職種連携が産後ケアの効果を高めることが示された。

【参考文献】

- 1) こども家庭庁. 産前・産後サポート事業ガイドライン 産後ケア事業ガイドライン. 2020.
https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/ff38becb-bbd1-41f3-a95e-

- 3a22ddac09d8/aac7b7ba/20230401_policie_s_boshihoken_78.pdf（2024年2月1日アクセス可能）。
- 2) 内閣官房. こども未来戦略. 2023.
https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/kodomo_mirai/pdf/kakugikettei_20231222.pdf
（2024年7月1日アクセス可能）。
- 3) Patel M, Bailey RK, Jabeen S, et al. Postpartum depression: a review. *J Health Care Poor Underserved* 2012; 23: 534-542.
- 4) Arditi-Arbel B, Hamdan S, Winterman M, et al. Suicidal ideation and behavior among perinatal women and their association with sleep disturbances, medical conditions, and known risk factors. *Front Psychiatry* 2022; 13: 987673.
- 5) Ayers S, Bond R, Webb R, et al. Perinatal mental health and risk of child maltreatment: A systematic review and meta-analysis. *Child Abuse Negl* 2019; 98: 104172.
- 6) Muchanga SMJ, Yasumitsu-Lovell K, Eitoku M, et al. Preconception gynecological risk factors of postpartum depression among Japanese women: The Japan Environment and Children's Study (JECS). *J Affect Disord* 2017; 217: 34-41.
- 7) 厚生労働省. 「健やか親子21（第2次）」の中間評価等に関する検討会報告書. 2019.
<https://www.mhlw.go.jp/content/11901000/000614300.pdf>（2024年2月1日アクセス可能）。
- 8) 厚生労働省. 令和5年版自殺対策白書. 2023.
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/jisatsuhakusyo2023.html（2024年2月1日アクセス可能）。
- 9) 研究代表者 池田智明. 産婦死亡に関する情報の管理体制の構築及び予防介入の展開に向けた研究 総括研究報告書. 厚生労働科学研究費補助金 成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業（健やか次世代育成総合研究事業）. 2019. https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/download_pdf/2018/201807009A.pdf（2024年2月1日アクセス可能）。
- 10) O'Hara MW. Postpartum depression: what we know. *J Clin Psychol* 2009; 65: 1258-1269.
- 11) O'Hara MW, McCabe JE. Postpartum depression: current status and future directions. *Annu Rev Clin Psychol* 2013; 9: 379-407.
- 12) O'Hara MW, Wisner KL. Perinatal mental illness: definition, description and aetiology. *Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol* 2014; 28: 3-12.
- 13) 中林美奈子, 寺西敬子, 新鞍真理子, 他. 産後4～18ヵ月までの母親の精神健康度の変化とその要因. *母性衛生* 2006; 46: 655-665.
- 14) 佐々木恵理子, 田口可奈子, 工藤直子. エジンバラ産後うつ病自己評価票による産後うつ病の要因の分析. *秋田県母性衛生学会雑誌* 2012; 25: 12-18.
- 15) 都筑千景, 金川克子. 産後1か月前後の母親に対する看護職による家庭訪問の効果 母親の不安と育児に対する捉え方に焦点を当てて. *日本公衆衛生雑誌* 2002; 49: 1142-1151.

- 16) 佐藤厚子, 北宮千秋, 李相潤, 他. 新生児訪問指導事業の訪問群・非訪問群における育児不安の実態と比較 Child Rearing Burnout 尺度を用いた分析. 日本公衆衛生雑誌 2008; 55: 318-326.
- 17) 大山梨沙, 小島幸佳, 畑本友美. 育児不安の軽減に向けた産後育児相談の効果的な時期の検討. 日本看護学会論文集: 母性看護 2010; 90-92.
- 18) 押川愛恵, 渡邊文, 山崎愛沙. 退院1週間後フォローが母親に及ぼす心理的影響. 日本看護学会論文集: 母性看護 2012; 43-46.
- 19) 石井邦子, 川城由紀子, 北川良子, 他. デイケア型産後ケアサービスが母親の心理的健康状態にもたらす効果. 母性衛生 2020; 60: 587-595.
- 20) 伊藤朋子, 山田円, 佐藤由美子, 他. 産褥期の母親が助産所で実施する産後デイケアを利用する理由とその効果. 助産師 2017; 71: 56-61.
- 21) 古田聡美. 出産を扱わない産後ケア助産院における入所者の症状変化に関する検討. 東京医療学院大学紀要 2020; 9: 111-125.
- 22) 北田ひろ代. 産後ケア施設におけるケアが母親のコンフォートに及ぼす影響. 母性衛生 2015; 56: 66-76.
- 23) 佐々木睦子, 鈴木裕美, 松下有希子, 他. 地域産科セミオープンシステムのモデル事業 助産師を中心とした妊産褥婦への切れ目のないサポート. 香川母性衛生学会誌 2022; 22: 3-10.
- 24) 佐藤喜根子, 佐藤祥子. [日本母性衛生学会] 支部長推薦論文 妊娠期からの継続した心理的支援が周産期女性の不安・抑うつに及ぼす効果. 母性衛生 = Japanese journal of maternal health 2010; 51: 215-225.
- 25) 清野仁美, 湖海正尋, 松永寿人. 精神障害をもつ妊産婦に対する周産期の包括的介入. 総合病院精神医学 2014; 26: 270-277.
- 26) Tachibana Y, Koizumi N, Akanuma C, et al. Integrated mental health care in a multidisciplinary maternal and child health service in the community: the findings from the Suzaka trial. BMC Pregnancy Childbirth 2019; 19: 58.
- 27) 川城由紀子, 石井邦子, 北川良子, 他. 助産師による産後2週間健診が母親の心理的健康状態にもたらす効果. 千葉県立保健医療大学紀要 2020; 11: 11-18.
- 28) 藤本薫, 島袋香子, 高橋真理. 育児生活のコーチングが褥婦の情緒的側面に及ぼす影響. 女性心身医学 2006; 11: 243-249.
- 29) Arakawa Y, Haseda M, Inoue K, et al. Effectiveness of mHealth consultation services for preventing postpartum depressive symptoms: a randomized clinical trial. BMC Med 2023; 21: 221.
- 30) 渡辺香織. タッチケアが産後1~2カ月の母親の愛着・育児不安・母子相互作用に及ぼす影響. 母性衛生 2013; 54: 61-68.
- 31) 岩田裕子, 森恵美, 坂上明子, 他. 産後1か月時に褥婦が認識するソーシャルサポートとうつ症状. 母性衛生 2016; 57: 138-146.
- 32) Okamoto M, Ishigami H, Tokimoto K, et al. Early parenting program as intervention strategy for emotional distress in first-time mothers: a propensity score analysis. Matern Child Health J 2013; 17: 1059-1070.
- 33) 野村由実, 荒木智子, 吉岡マコ, 他. コロナ禍における産後女性の心身の健康支援を

- 目的としたオンラインプログラムの効果
（第1報）. 女性心身医学 2021; 26: 153-164.
- 34) 寅嶋静香, 遠藤紀美恵, 澤田優美. 健康運動処方とグループワークを伴う健康講座実施が精神的健康に及ぼす影響 産後の母親を対象として. 北海道母性衛生学会誌 2018; 47: 13-17.
- 35) 伊藤良子, 笠置恵子, 日高陵好, 他. ベビーマッサージが産褥3~6か月の母親の産後うつ傾向に与える影響 対児感情・愛着との関連. 母性衛生 2017; 58: 279-286.
- 36) Jin Q, Mori E, Sakajo A. Nursing intervention for preventing postpartum depressive symptoms among Chinese women in Japan. Jpn J Nurs Sci 2020; 17: e12336.
- 37) MacArthur C, Winter HR, Bick DE, et al. Effects of redesigned community postnatal care on womens' health 4 months after birth: a cluster randomised controlled trial. Lancet 2002; 359: 378-385.
- 38) Lumley J, Watson L, Small R, et al. PRISM (Program of Resources, Information and Support for Mothers): a community-randomised trial to reduce depression and improve women's physical health six months after birth [ISRCTN03464021]. BMC Public Health 2006; 6: 37.
- 39) 杉本九実, 福田吉治. ポピュレーションアプローチの類型化 健康無関心層と健康格差の視点から. 日本公衆衛生雑誌 2022; 69: 581-585.
- 40) 秦幸智美, 長田昭夫, 藤田小矢香, 他. 初産婦に対する母乳栄養と産後の不安に向けての支援 家庭訪問と電話訪問を比較して. 母性衛生 2009; 50: 461-467.
- 41) フィンランド大使館. フィンランドの子育て支援.
<https://finlandabroad.fi/web/jpn/ja-finnish-childcare-system> (2024年2月1日アクセス可能)
- 42) 厚生労働省. 自殺総合対策大綱. 2022.
<https://www.mhlw.go.jp/content/001000844.pdf> (2024年2月1日アクセス可能) .
- 43) Akyildiz D, Bay B. The effect of breastfeeding support provided by video call on postpartum anxiety, breastfeeding self-efficacy, and newborn outcomes: A randomized controlled study. Jpn J Nurs Sci 2023; 20: e12509.
- 44) Mickan SM. Evaluating the effectiveness of health care teams. Aust Health Rev 2005; 29: 211-217.
- 45) こども家庭庁. 成育医療等基本方針に基づく評価指標及び計画策定指針について（令和05年03月31日子発第331018号）. 2023.
https://www.mhlw.go.jp/web/t_doc?dataId=00tc7584&dataType=1&pageNo=1 (2024年2月1日アクセス可能) .
- 46) Ozkan SA, Kucukkelepce DS, Korkmaz B, et al. The effectiveness of an exercise intervention in reducing the severity of postpartum depression: A randomized controlled trial. Perspect Psychiatr Care 2020; 56: 844-850.
- 47) Dipietro L, Evenson KR, Bloodgood B, et al. Benefits of Physical Activity during Pregnancy and Postpartum: An Umbrella Review. Med Sci Sports Exerc 2019; 51: 1292-1302.

- 48) Norholt H. Revisiting the roots of attachment: A review of the biological and psychological effects of maternal skin-to-skin contact and carrying of full-term infants. *Infant Behav Dev* 2020; 60: 101441.
- 49) e-Stat. 父母の国籍別にみた年次別出生数及び百分率. 2021. <https://www.e-stat.go.jp/dbview?sid=0003411621>（2024年2月1日アクセス可能）.
- 50) 株式会社シード・プランニング. 令和4年度 在留外国人に対する基礎調査報告書. 2023. <https://www.moj.go.jp/isa/content/001402047.pdf>（2024年2月1日アクセス可能）.
- 51) Guintivano J, Manuck T, Meltzer-Brody S. Predictors of Postpartum Depression: A Comprehensive Review of the Last Decade of Evidence. *Clin Obstet Gynecol* 2018; 61: 591-603.

F. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

G. 知的財産権の出願・登録状況

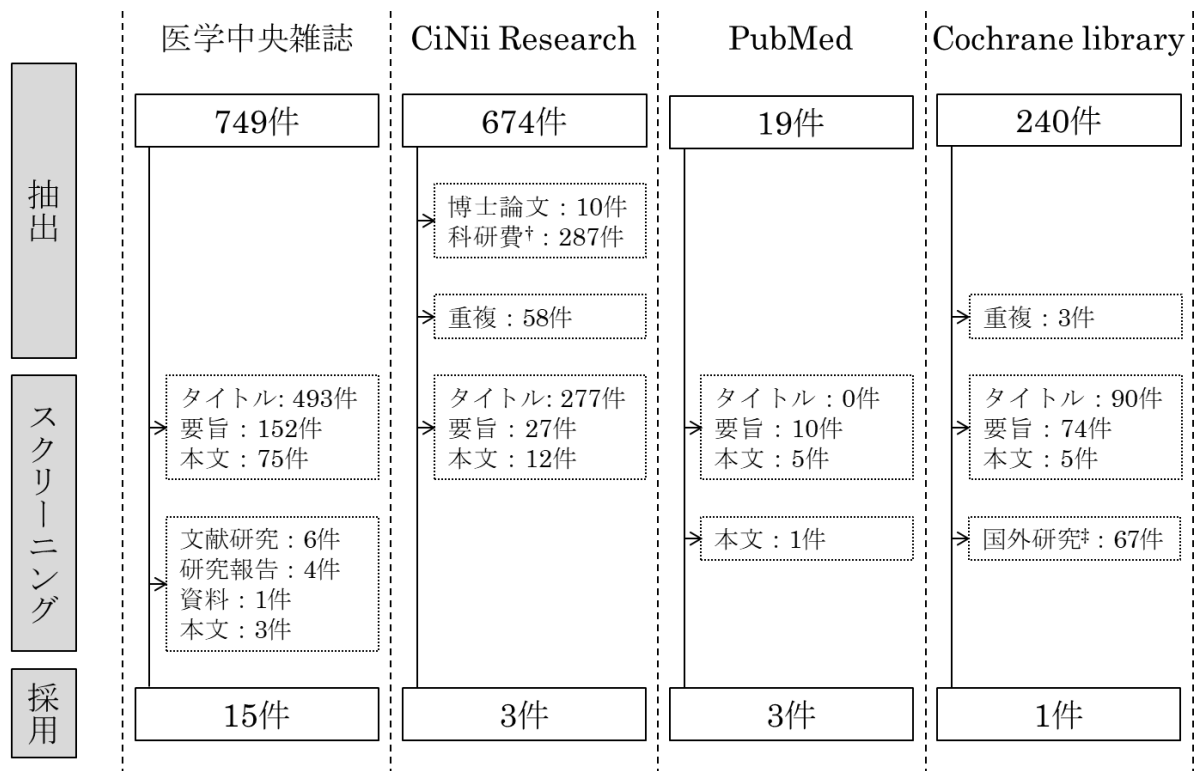
なし

表 1 文献検索で用いた検索式

検索データベース	検索式
医学中央雑誌	(周産期管理/TH OR 産褥/TH OR 周産期/TH OR 産後ケア/AL) AND (心理/TA OR 精神/TA OR メンタル/TA OR 心理的ストレス/TH OR 抑うつ/TH OR 不安/TH) AND (ケア/TA OR 支援/TA OR サポート/TA OR 精神医学的評価尺度/TH OR 尺度/TA OR 指標/TA OR スクリーニング/TA OR 評価/TA OR アセスメント/TA OR 比較/TA) AND LA=日本語 AND PT=会議録除く
CiNii Research [†]	(産後 OR 産褥 OR 産婦 OR 生後) AND (心理 OR 精神 OR メンタル OR ストレス OR うつ OR 不安) AND (ケア OR 支援 OR サポート) AND (EPDS OR 尺度 OR 指標 OR スクリーニング OR 評価 OR アセスメント OR 比較)
PubMed	("postnatal care"[MeSH Terms] OR "postpartum period"[MeSH Terms] OR "maternal child nursing"[MeSH Terms]) AND ("psychological"[Title/Abstract] OR "mental health"[MeSH Terms] OR "stress, psychological"[MeSH Terms] OR "psychological distress"[MeSH Terms] OR "depressive disorder"[MeSH Terms] OR "depression"[MeSH Terms] OR "anxiety"[MeSH Terms]) AND ("care"[Title/Abstract] OR "support"[Title/Abstract]) AND ("psychiatric status rating scales"[MeSH Terms] OR "scale"[Title/Abstract] OR "index"[Title/Abstract] OR "screening"[Title/Abstract] OR "assess*"[Title/Abstract] OR "compar*"[Title/Abstract]) AND "english"[Language] AND "Japan"[MeSH Terms]
Cochrane Library	(MeSH descriptor: [Postnatal Care] explode all trees OR MeSH descriptor: [Postpartum Period] explode all trees OR MeSH descriptor: [Maternal-Child Nursing] explode all trees) AND ((psychological):ti,ab,kw OR MeSH descriptor: [Mental Health] explode all trees OR MeSH descriptor: [Stress, Psychological] explode all trees OR MeSH descriptor: [Psychological Distress] explode all trees OR MeSH descriptor: [Depressive Disorder] explode all trees OR MeSH descriptor: [Depression] explode all trees OR MeSH descriptor: [Anxiety] explode all trees) AND ((care):ti,ab,kw OR (support):ti,ab,kw) AND (MeSH descriptor: [Psychiatric Status Rating Scales] explode all trees OR (scale):ti,ab,kw OR (index):ti,ab,kw OR (screening):ti,ab,kw OR (assess*):ti,ab,kw OR (compar*):ti,ab,kw)

[†] 言語は日本語，種別は書籍以外に限定した。

図1 文献検索フローチャート



† 科学研究費助成事業の報告書。 ‡ 国外で実施された研究。

こども家庭科学研究費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）
分担研究報告書

表 2 個別型の支援

著者	デザイン	対象人数	介入時期	支援方法	評価時期	主な結果	評価方法
都筑ら (2002) ¹⁵⁾	介入研究	介入 64 名 非介入 66 名	産後 1 か月 前後	既存の新生児家庭訪問事業に加えて、看護職が新生児訪問指導要領に基づく家庭訪問を実施。	産後 3 か月	介入群の不安が減少し、育児の楽しさが増加。	STAI ^{**1} 、内容別不安(VAS ^{**2})、育児の捉え方 (VAS ^{**2})
佐藤ら (2008) ¹⁶⁾	自記式質問紙調査	訪問 92 名 非訪問 77 名	産後 12 週 以内	助産師と保健師が、新生児訪問指導事業による家庭訪問を実施。	産後 4 か月	訪問群の育児不安が高かった。	Child Rearing Burnout 尺度
大山ら (2009) ¹⁷⁾	自記式質問紙調査	62 名	退院3～4日 目または7～ 8日目	出産病院で、助産師が育児相談を実施。	退院時、相談時、産後 1 か月	退院時と比較して相談時の不安は低下。相談時と産後 1 か月の不安に差はなかった。	産褥婦用不安尺度
押川ら (2012) ¹⁸⁾	質的帰納的研究	5 名	退院 7～8 日目	出産病院で、看護職が育児相談や乳房ケア、児の体重チェックを中心とした支援を実施。	産後 1 か月	母親の支えや安心感、心のゆとりにつながった。	半構成的面接
石井ら (2020) ¹⁹⁾	混合研究	44 名	産後 100 日 以内	助産師等による育児不安と産後うつの軽減、愛着形成を目的としたデイケア型産後ケアを利用。	利用前後	育児不安、児に対する否定的感情、産後うつの自覚症状が低下。	育児不安尺度、MIBS ^{**3} 、EPDS ^{**4} 、フォーカスグループインタビュー
伊藤ら (2017) ²⁰⁾	質的記述的研究	9 名	産後 6 日～ 4 か月	助産師等によるデイケア型産後ケアを利用。	利用後	育児技術の習得や心のゆとりにつながった。	半構成的面接
古田 (2021) ²¹⁾	コホート研究	237 名	産後 15 日 前後	助産師等による母親の身体回復や心理的安静、育児支援等を目的とした宿泊型産後ケアを利用。	利用前後	抑うつが低下。	EPDS ^{**4} 、マタニティーブルーズ症状等の質問紙、半構成的面接
北田ら (2015) ²²⁾	自記式質問紙調査	91 名	産後 3 か月 以内	助産師等による身体回復、育児支援、精神的支援等を目的とした宿泊型産後ケアを利用。	利用前後	緩和、安心、超越に対するニーズが満たされた。	コンフォート尺度

こども家庭科学研究費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）
分担研究報告書

表 2 個別型の支援（続き）

著者	デザイン	対象人数	介入時期	支援方法	評価時期	主な結果	評価方法
佐々木ら (2022) ²³⁾	コホート 研究	A 大学病院 37 名 B 地域病院 6 名	妊娠期, 産褥期	B 病院では, 特定の助産師が継続 的な育児支援を実施。	産後 2 週	B 病院の抑うつが低下。	EPDS ^{**4} , MIBS ^{**3} 等 の質問紙, 電子カルテ
佐藤ら (2010) ²⁴⁾	無作為患 者対照研 究	介入 30 名 対照 28 名	妊娠 13 週 ～産後 3 か 月	特定の助産師が継続的な心理的 支援を実施。	産後 3 か月	介入群の抑うつが低下。	マタニティ・ブルーズ スコア, EPDS ^{**4} , BQ ^{**5}
清野ら (2014) ²⁵⁾	前方視的 調査	28 名	妊娠期～産 後 1 か月	医療機関の医師や看護師等が産 婦の健康状態に応じた支援計画 を作成し, 包括的な支援を実施。	産後 1 か月	抑うつと不安が低下。	PHQ-9 ^{**6} , HADS ^{**7} , GAF 尺度 ^{**8} , SDS ^{**9}
Tachibana ら (2019) ²⁶⁾	対照研究	介入 210 名 対照 139 名	妊娠期～産 後 3, 4 か月	自治体の保健師や医師等が, 母子 の健康やニーズに応じた支援計 画を作成し, 包括的な支援を実施。	産後 3, 4 か 月	介入群の抑うつが低下。	EPDS ^{**4}
川城ら (2020) ²⁷⁾	自記式質 問紙調査	170 名	産後 2 週	産後 2 週間健診(助産師による健 診と個別相談)を受診。	受診前後	受診により, 育児不安が低 下。	育児不安尺度, MIBS ^{**3} 3, EPDS ^{**4}
藤本ら (2006) ²⁸⁾	介入研究	介入 23 名 非介入 21 名	産後 3 日～ 1 か月	看護者が育児生活の現状評価に 基づくコーチングを実施。	産後 3 日, 1 か月	介入群の自尊感情が増加。非 介入群の不安が増加。	STAI ^{**1} , SE ^{**10} , MCQ ^{**11}
Arakawa ら (2023) ²⁹⁾	ランダム 化臨床試 験	介入 310 名 対照 329 名	妊娠期～産 後 3 か月	医師や助産師による相談サービ スアプリを提供。	産後 3 か月	介入群の抑うつのリスクが 低下。	EPDS ^{**4} , Parenting Self-Efficacy scale
渡辺 (2013) ³⁰⁾	準実験研 究	介入 26 名 対照 30 名	産後 1 か月	著者が指導した児に対するタッ チケアを, 母親が 1 か月間継続。	産後 1 か月, 2 か月	20 日以上または 1 日 10 分以 上の継続で, 育児不安が低 下。	MAI ^{**12} , 育児不安ス クリーニング尺度, NCAFS ^{**13}

こども家庭科学研究費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）
 分担研究報告書

表 2 個別型の支援（続き）

著者	デザイン	対象人数	介入時期	支援方法	評価時期	主な結果	評価方法
岩田ら (2016) ³¹⁾	自記式質 問紙調査	2,854名	産後1か月	パートナーや親戚, 専門職による ソーシャルサポート。	産後1か月	ソーシャルサポートに満足 していないことは, 抑うつ のリスクを高める。	EPDS ^{※4} , ソーシャル サポート等の質問紙

※1 State-Trait Anxiety Inventory, ※2 Visual Analog Scale, ※3 Mother-to-Infant Bonding Scale 日本語版, ※4 Edinburgh Postnatal Depression Scale 日本語版, ※5 Bonding Questionnaire, ※6 Patient Health Questionnaire-9 日本語版, ※7 Hospital Anxiety and Depression, ※8 The Global Assessment of Functioning Scale, ※9 Self-rating depression scale, ※10 Self-Esteem, ※11 Maternal Concerns Questionnaire, ※12 Maternal Attachment Inventory 日本語版, ※13 Nursing Child Assessment Feeding Scale,

こども家庭科学研究費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）
分担研究報告書

表3 集団型の支援

著者	デザイン	対象人数	介入時期	支援方法	評価時期	主な結果	評価方法
Okamotoら (2013) ³²⁾	自記式質 問紙調査	参加36名 非参加61名	産後1～2 か月	助産師が、子育て教室（講義とグループ討論）を実施。	産後2～3 週、実施3 か月後	参加群では、母親としての自信喪失が軽減。	母親の精神的苦痛 (VAS ^{※1})等
野村ら (2021) ³³⁾	前後比較 研究	71名	産後1年未 満	産後セルフケアインストラクターが、オンライン教室（ストレッチ、筋力トレーニング、参加者の対話等）を実施。	実施前～実 施3か月後	実施1か月後に、陽性感情が増加、実施3か月後にかけて陰性感情が減少。	身体症状、セルフケアの行動変容、WHO SUBI ^{※2}
寅嶋ら (2018) ³⁴⁾	前後比較 研究	142名	産後2～9 か月	全身の血行促進や身体疲労回復等を取り入れた健康運動プログラムを実施。	実施前後	実施により、緊張・不安、怒り・敵意、活気が改善。	POMS ^{※3} 、主観的健康 観調査
伊藤ら (2017) ³⁵⁾	前後比較 研究	66名	産後3～6 か月	研究者によるベビーマッサージ教室に参加後、母親が自由にベビーマッサージを実施。	参加前、参 加1か月後	実施により、抑うつが低下。	EPDS ^{※4} 、対児感情尺 度、愛着質問紙
Jinら (2020) ³⁶⁾	前後比較 研究	在日中国人 38名	妊娠3期～ 産後1か月	日本との文化の差異によるストレスや抑うつの予防を目的として、妊娠期のマタニティー教室や産後入院中の会話カードの利用、インターネットを用いたピアサポートによる看護介入を実施。	介入前～産 後1か月	介入により、全員がポジティブな感情を示したが、8名はネガティブな感情を示した。	STAI ^{※5} 、EPDS ^{※6} 、 SSS ^{※7}

※1 Visual Analogue Scale, ※2 The Subjective Well-being Inventory, ※3 Profile of Mood States 短縮版, ※4 Edinburgh Postnatal Depression Scale 日本語版, ※5 State-Trait Anxiety Inventory 中国語版, ※6 Edinburgh Postnatal Depression Scale 中国語版, ※7 Social Support Scale 中国語版

科学的根拠に基づく身体的・心理的な産後のケアの 効果的な実施を推進するための研究

研究分担者 鈴木 俊治（日本医科大学女性生殖発達病態学講座）

研究要旨

【目的】産後ケアの効果的な実施を推進するための研究と並行して、産婦人科医療施設における産後ケア事業の拡大の状況を観察することを目的とした。【方法】日本産婦人科医会が例年実施している「妊産婦メンタルヘルスケア推進に関するアンケート調査」を用いたわが国の産婦人科医療施設における産後ケア事業の拡大の状況、また、研究分担者がスーパーバイザーを務める東京かつしか赤十字母子医療センターにおける産後ケア事業を利用する産婦の実態について調査を行った。【結果】産後ケア事業を実施する施設は、2018年の29.3%から2023年は53.8%と有意に増加していること、また、東京かつしか赤十字母子医療センターで産後ケアを利用する産婦の最も多い利用の理由は育児疲れ（「休みたい」）で全体の51%で、続いて育児方法の取得（39%）であった。【結論】産後ケア事業拡大の状況が確認された。

A. 研究目的

産後ケアの効果的な実施を推進するための研究と並行して、日本産婦人科医会が例年実施している「妊産婦メンタルヘルスケア推進に関するアンケート調査」を用いたわが国の産婦人科医療施設における産後ケア事業の拡大の状況、また、東京かつしか赤十字母子医療センターにおける産後ケア事業を利用する産婦の実態について調査を行った。

B. 研究方法

ともに、日本産婦人科医会、東京かつしか赤十字母子医療センターの倫理審査を経て、妊産婦が特定できないことを確認して実施した。後者については、入所時に個人を特定できない統計データ解析を実施することに同意を得ている。

前者は、2018～2023年の間、全国の日本産婦

人科医会会員で分娩取扱施設の産婦人科責任者にアンケート調査を年1回実施（ $n = 2,073 \sim 2,427$ ）し、全体の56.9～74.8%から有効回答を得た。〔実施施設のばらつき（＝減少）は、わが国の分娩数の減少によって産科医療施設の閉院等が毎年みられることによる。また、回答率は実施年によってばらつきが認められた。〕後者では、東京かつしか赤十字母子医療センターの診療録から産後ケア事業利用者200人の情報を得た。

C. 研究結果

日本全国で産後ケア事業を実施する施設は、2018年の29.3%から2023年は53.8%と有意に増加していること（図）、また、東京かつしか赤十字母子医療センターで産後ケアを利用する産婦の最も多い利用の理由は育児疲れ（「休みたい」）で全体の51%で、続いて育児方法の取得（39%）であった（表）。

図. 産科医療施設による産後ケア提供状況

(濃灰色：産後ケア実施、*<0.05、**<0.01)

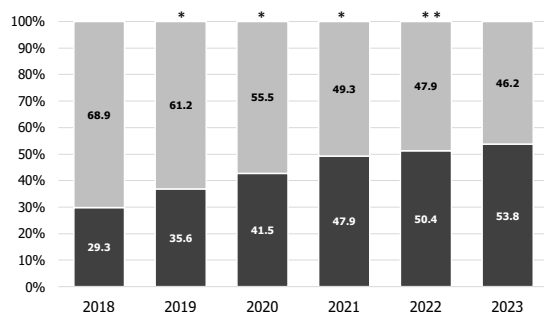


表. 産後ケア利用者の利用時期と利用理由

産後ケア利用者	
総数	174
利用時期	
産後1カ月以内	115 (66)
産後1~2カ月	58 (33)
産後3~4カ月	1 (1)
産後ケア利用理由	
休みたい(育児疲れ)	89 (51)
育児方法の取得	67 (39)
支援不足	19 (11)
新生児入院	16 (9)
育児不安	5 (3)
うつ症状	4 (2)

D. 考察

産後ケア事業は産科医療施設においても拡大している。これは、妊産婦メンタルヘルスケア推進の重要性が周知されている状況を示唆するものと考えられた。また、その利用理由は育児疲れ(「休みたい」)が最も多く、産婦のニーズにしっかりと応えていくためには、産後ケア事業の確実なユニバーサルサービス化が求められていることが考えられた。

E. 結論

産後ケア事業拡大の状況が確認された。

【参考文献】

- Hoshi S, Suzuki S, Sagara Y, Sekizawa A, Ishiwata I: Expansion of Mental Health Care in Japanese Obstetric Institutes. Cureus 2024 in press.
- Suzuki S, Eto Y: Current Status of Users of Postpartum Care Program at a Japanese Perinatal Center. JMA J 2024 in press.

F. 研究発表

1. 論文発表

- Hoshi S, Suzuki S, Sagara Y, Sekizawa A, Ishiwata I: Expansion of Mental Health Care in Japanese Obstetric Institutes. Cureus 2024 in press.
- Suzuki S, Eto Y: Current Status of Users of Postpartum Care Program at a Japanese Perinatal Center. JMA J 2024 in press.
- Suzuki S: Current Strategies for Perinatal Mental Health Care in Japan. JMA J 2024; 7(1): 5-9

2. 学会発表

なし

G. 知的財産権の出願・登録状況

なし

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし

別添1	文献一覧：心理的ケアとして有効なケアはあるか		
No	タイトル	著者	雑誌/出版日
1	地域産科セミオープンシステムのモデル事業 助産師を中心とした妊産褥婦への切れ目のないサポート	佐々木 睦子(香川大学 医学部), 鈴木 裕美, 松下有希子, 小松 千佳, 日下隆, 金西 賢治	香川母性衛生学会誌(1346-8243)22巻1号 Page3-10(2022. 11)
2	コロナ禍における産後女性の心身の健康支援を目的としたオンラインプログラムの効果(第1報)	野村 由実(日本体育大学 体育学部体育学科), 荒木智子, 吉岡 マコ, 杉田 正明	女性心身医学(1345-2894)26巻2号 Page153-164(2021. 11)
3	「新米ママと赤ちゃんの会」プログラムが参加者の育児不安と精神的健康に与える効果に関する予備的研究	宇野 耕司(目白大学 心理学部心理カウンセリング学科)	目白大学心理学研究(1349-7103)18号 Page13-32(2022. 03)
4	産後うつ発症リスクのある妊婦に対する産後1ヵ月までのストレス・コーピングに着目した看護介入の効果	間中 麻衣子(大阪市民病院機構大阪市立十三市民病院), 町浦 美智子, 本間 裕子	母性衛生(0388-1512)62巻4号 Page803-810(2022. 01)
5	【周産期における母親のメンタルヘルスと子どもの養育支援】周産期におけるメンタルヘルスの不調に対する認知行動療法に基づく支援	蟹江 絢子(国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター), 久保田 智香, 中嶋 愛一郎, 三田村 康衣, 伊藤 正哉, 堀越 勝	精神神経学雑誌(0033-2658)123巻11号 Page746-753(2021. 11)
6	助産師による産後2週間健診が母親の心理的健康状態にもたらす効果	川城 由紀子(千葉県立保健医療大学 健康科学部看護学科), 石井 邦子, 北川 良子, 大滝 千智, 小路 和子, 吉村 園子, 浅野 輝子, 臼井 佐紀, 窪谷 潔	千葉県立保健医療大学紀要(1884-9326)11巻1号 Page11-18(2020. 03)
7	産後1ヵ月以内の母親のメンタルヘルス不調の予防的看護介入および評価に関する文献レビュー	小倉 果緒里(横浜市立大学 大学院医学研究科博士前期課程), 竹内 翔子, 佐藤 いずみ, 飯田 真理子, 中村 幸代	母性衛生(0388-1512)61巻4号 Page658-667(2021. 01)
8	助産師が行うマタニティヨーガクラスの実践と今後の課題	江泉 奈緒(アルテミスウイメンズホスピタル), 関口 さおり	日本産前産後ケア・子育て支援学会誌1巻1号 Page84-91(2019. 08)
9	デイケア型産後ケアサービスが母親の心理的健康状態にもたらす効果	石井 邦子(千葉県立保健医療大学 健康科学部看護学科), 川城 由紀子, 北川 良子, 大滝 千智, 小路 和子, 吉村 園子, 浅野 輝子, 臼井 佐紀, 窪谷 潔	母性衛生(0388-1512)60巻4号 Page587-595(2020. 01)

10	健康運動処方とグループワークを伴う健康講座実施が精神的健康に及ぼす影響 産後の母親を対象として	寅嶋 静香(北海道教育大学岩見沢校 スポーツコーチング科学専攻), 遠藤 紀美恵, 澤田 優美	北海道母性衛生学会誌(2185-5250)47 巻 Page13-17(2018. 09)
11	出産施設で受ける産後ケアの効果と要望	鈴木 麻衣加(長野県立病院機構長野県立信州医療センター), 宮島 紗規子, 北村 千章	母性衛生(0388-1512)60 巻 2号 Page429-436(2019. 07)
12	産褥期のアロマセラピー効果と研究動向	山口 梨江(香川大学医学部附属病院), 日高 陵好, 伊藤 良子	母性衛生(0388-1512)58 巻 4号 Page592-599(2018. 01)
13	ベビーマッサージが産褥3~6カ月の母親の産後うつ傾向に与える影響 対児感情・愛着との関連	伊藤 良子(県立広島大学保健福祉学部看護学科母性看護学分野), 笠置 恵子, 日高 陵好, 北村 教恵	母性衛生(0388-1512)58 巻 2号 Page279-286(2017. 07)
14	産褥期の母親が助産所で実施する産後デイケアを利用する理由とその効果	伊藤 朋子(とも子助産院), 山田 円, 佐藤 由美子, 佐藤 眞理, 小山田 信子, 佐藤 喜根子	助産師(1347-684X)71 巻 1号 Page56-61(2017. 02)
15	産褥期における精油を付加した足浴の効果に関するシステマティックレビュー	小川 千晶(地域医療機能推進機構大阪病院), 白石 三恵, 安井 まどか, 岩本 麻希, 島田 三恵子	看護科学研究(2424-0052)14 巻 3号 Page58-65(2016. 12)
16	産後うつ病の妊娠期からの予防的介入に関する文献検討	間中 麻衣子(大阪医科大学 大学院看護学研究科博士前期課程)	大阪医科大学看護研究雑誌(2186-1188)6 巻 Page67-75(2016. 03)
17	ベビーマッサージが正常新生児をもつ母親に及ぼす影響に関する文献レビュー	伊藤 良子(県立広島大学保健福祉学部看護学科母性看護学分野), 笠置 恵子	母性衛生(0388-1512)57 巻 2号 Page332-339(2016. 07)
18	出産病院で実施される産後1~3カ月の母親を対象とした子育て支援活動の効果	荒木 奈緒(北海道大学 大学院保健科学研究院), 安藤 由美子, 梅本 智子, 五十嵐 雪枝	母性衛生(0388-1512)57 巻 1号 Page183-190(2016. 04)
19	産後1ヵ月時に褥婦が認識するソーシャルサポートとうつ症状	岩田 裕子(千葉大学 大学院看護学研究科), 森 恵美, 坂上 明子, 前原 邦江, 小澤 治美, 青木 恭子, 土屋 雅子	母性衛生(0388-1512)57 巻 1号 Page138-146(2016. 04)
20	精神障害をもつ妊産婦に対する周産期の包括的介入	清野 仁美(兵庫医科大学 精神科神経科学講座), 湖海 正尋, 松永 寿人	総合病院精神医学(0915-5872)26 巻 3号 Page270-277(2014. 07)

21	深呼吸がおよぼす産後の母親の気分・感情の変化と自律神経系との関連	米山 万里枝(東京医療保健大学 大学院医療保健学研究科), 古川 奈緒子	東京母性衛生学会誌 31 巻 1 号 Page29-36(2015. 03)
22	産後ケア施設におけるケアが母親のコンフォートに及ぼす影響	北田 ひろ代(武蔵野大学 大学院看護学研究科博士 後期課程)	母性衛生(0388-1512)56 巻 1 号 Page66-76(2015. 04)
23	タッチケアが産後 1~2 ヶ月の母親の愛着・育児不安・母子相互作用に及ぼす影響	渡辺 香織(小田原市健康づくり課)	母性衛生(0388-1512)54 巻 1 号 Page61-68(2013. 04)
24	退院 1 週間後フォローが母親に及ぼす心理的影響	押川 愛恵(高知赤十字病院), 渡邊 文, 山崎 愛沙	日本看護学会論文集: 母性看護(1347-8230)42 号 Page43-46(2012. 02)
25	妊娠・産褥期における描画によるリラクセーション効果の検討 POMS・筋硬度・口頭データを用いた心理・生理的評価	和田 佳子(獨協医科大学 看護学部), 山根 美智子, 山本 勝則	獨協医科大学看護学部紀要(1883-0005)4 巻 Page9-18(2011. 03)
26	アロマセラピーによる産婦へのリラックス効果 アロマセラピーケアを続けていくためには	岡田 知子(公立豊岡病院)	公立豊岡病院紀要(0916-3549)21 号 Page67-69(2010. 03)
27	育児不安の軽減に向けた産後育児相談の効果的な時期の検討	大山 梨沙(熊本赤十字病院), 小島 幸佳, 畑本 友美	日本看護学会論文集: 母性看護(1347-8230)40 号 Page90-92(2010. 01)
28	初産婦に対する母乳栄養と産後の不安に向けての支援 家庭訪問と電話訪問を比較して	秦 幸智美(鳥取大学 大学院医学系研究科保健学専攻看護学分野修士課程), 長田 昭夫, 藤田 小矢香, 西村 正子	母性衛生(0388-1512)50 巻 2 号 Page461-467(2009. 07)
29	育児生活のコーチングが産婦の情緒的側面に及ぼす影響	藤本 薫(東邦大学 医学部 看護学科), 島袋 香子, 高橋 真理	女性心身医学(1345-2894)11 巻 3 号 Page243-249(2006. 11)
30	産後 1 ヶ月前後の母親に対する看護職による家庭訪問の効果 母親の不安と育児に対する捉え方に焦点を当てて	都筑 千景(東京大学 大学院 医学系研究科 健康科学看護学専攻), 金川 克子	日本公衆衛生雑誌(0546-1766)49 巻 11 号 Page1142-1151(2002. 11)
31	乳児との対面接触による妊婦の対児感情と不安への効果: ランダム化比較試験	園田 希 and 高畑 香織 and 堀内 成子	日本看護科学会誌, 41 巻, p449-p457

32	出産を扱わない産後ケア助産院における入所者の症状変化に関する検討	古田 聡美	東京医療学院大学紀要, 9巻, p111-125
33	[日本母性衛生学会]支部長推薦論文 妊娠期からの継続した心理的支援が 周産期女性の不安・抑うつに及ぼす 効果	佐藤 喜根子 and 佐藤 祥子	母性衛生 = Japanese journal of maternal health, 51巻, 1号, p215-p225
34	新生児訪問指導事業の訪問群・非訪問群における育児不安の実態と比較 Child Rearing Burnout 尺度を用いた分析	佐藤 厚子 and 北宮 千秋 and 李 相潤 and 畠山 愛子 and 八重樫 裕幸 and 面澤 和子	日本公衆衛生雑誌, 55巻, 5号, p318-p326
35	Nursing intervention for preventing postpartum depressive symptoms among Chinese women in Japan	Jin Q, Mori E, Sakajo A.	Jpn J Nurs Sci. 2020 Oct;17(4):e12336. doi: 10.1111/jjns.12336. Epub 2020 Apr 6.
36	Integrated mental health care in a multidisciplinary maternal and child health service in the community: the findings from the Suzaka trial	Tachibana Y, Koizumi N, Akanuma C, Tarui H, Ishii E, Hoshina T, Suzuki A, Asano A, Sekino S, Ito H.	BMC Pregnancy Childbirth. 2019 Feb 6;19(1):58. doi: 10.1186/s12884-019-2179-9.
37	Randomized controlled trial on the relaxation effects of back massages for puerperants on the first post-partum day	Nakakita Kenyon M.	Jpn J Nurs Sci. 2015 Apr;12(2):87-98. doi: 10.1111/jjns.12053. Epub 2014 Jun 24.
38	Early parenting program as intervention strategy for emotional distress in first-time mothers: a propensity score analysis	Okamoto M, Ishigami H, Tokimoto K, Matsuoka M, Tango R.	Matern Child Health J. 2013 Aug;17(6):1059-70. doi: 10.1007/s10995-012-1088-6.
39	Telephone support for women during pregnancy and the first six weeks postpartum	Lavender, T; Richens, Y; Milan, SJ; Smyth, RMD; Dowswell, T	John Wiley & Sons, Ltd
40	Schedules for home visits in the early postpartum period	Yonemoto, N; Nagai, S; Mori, R	John Wiley & Sons, Ltd
41	The utility of volunteer home-visiting support to prevent maternal depression in the first year of life	J Barnes, R Senior, K MacPherson	Child, 2009, 35(6), 807 - 816 added to CENTRAL: 30 April 2010 2010 Issue 2
42	Technology-assisted nursing for postpartum support: a randomized controlled trial	DE McCarter, E Demidenko, TS Sisco, MT Hegel	Journal of advanced nursing, 2019, 75(10), 2223 - 2235 added to CENTRAL: 31 August 2019 2019 Issue 08

43	Alleviating perinatal depressive symptoms and stress: a nurse-community health worker randomized trial	LA Roman, JC Gardiner, JK Lindsay, JS Moore, Z Luo, LJ Baer, JH Goddeeris, AL Shoemaker, LR Barton, HE Fitzgerald, N Paneth	Archives of women's mental health, 2009, 12(6), 379 - 391 added to CENTRAL: 30 April 2010 2010 Issue 2
44	Impact of a preventive intervention for perinatal depression on mood regulation, social support, and coping	T Mendelson, JA Leis, DF Perry, EA Stuart, SD Tandon	Archives of women's mental health, 2013, 16(3), 211 - 218 added to CENTRAL: 31 March 2014 2014 Issue 3
45	Effectiveness of mHealth consultation services for preventing postpartum depressive symptoms: a randomized clinical trial	Y Arakawa, M Haseda, K Inoue, D Nishioka, S Kino, D Nishi, H Hashimoto, N Kondo	BMC medicine, 2023, 21(1), 221 added to CENTRAL: 31 July 2023 2023 Issue 7
46	Improving quality of mother-infant relationship and infant attachment in socioeconomically deprived community in South Africa: randomised controlled trial	PJ Cooper, M Tomlinson, L Swartz, M Landman, C Molteno, A Stein, K McPherson, L Murray	BMJ (Clinical research ed.), 2009, 338, b974 added to CENTRAL: 31 July 2009 2009 Issue 3
47	Reducing postpartum depressive symptoms among black and Latina mothers: a randomized controlled trial	EA Howell, A Balbierz, J Wang, M Parides, C Zlotnick, H Leventhal	Obstetrics and gynecology, 2012, 119(5), 942 - 949 added to CENTRAL: 12 December 2012 2012 Issue 12
48	Redesigning postnatal care: a randomised controlled trial of protocol-based midwifery-led care focused on individual women's physical and psychological health needs	C MacArthur, HR Winter, DE Bick, RJ Lilford, RJ Lancashire, H Knowles, DA Brauholtz, C Henderson, C Belfield, H Gee	Health technology assessment (Winchester, England), 2003, 7(37), 1 - 98 added to CENTRAL: 31 October 2004 2004 Issue 4
49	Prevention and treatment of postnatal depression	H Chabrol, S Callahan	Expert review of neurotherapeutics, 2007, 7(5), 557 - 576 added to CENTRAL: 31 March 2019 2019 Issue 3
50	Cost-effectiveness of Web-Based and Home-Based Postnatal Psychoeducational Interventions for First-time Mothers: economic Evaluation Alongside Randomized Controlled Trial	Q Zheng, L Shi, L Zhu, N Jiao, YS Chong, SW Chan, YH Chan, N Luo, W Wang, H He	Journal of medical Internet research, 2022, 24(3), e25821 added to CENTRAL: 30 April 2022 2022 Issue 04
51	PRISM (Program of Resources, Information and Support for Mothers): a community-randomised trial to reduce depression and improve women's physical health six months after birth	J Lumley, L Watson, R Small, S Brown, C Mitchell, J Gunn	BMC public health, 2006, 6, 37 added to CENTRAL: 31 January 2007 2007 Issue 1

52	A randomized controlled trial of a home-visiting intervention aimed at preventing relationship problems in depressed mothers and their infants	KT van Doesum, JM Riksen-Walraven, CM Hosman, C Hoefnagels	Child development, 2008, 79(3), 547 - 561 added to CENTRAL: 31 October 2008 2008 Issue 4
53	Effectiveness of an exercise support program in reducing the severity of postnatal depression in Taiwanese women	SS Heh, LH Huang, SM Ho, YY Fu, LL Wang	Birth (Berkeley, Calif.), 2008, 35(1), 60 - 65 added to CENTRAL: 31 July 2008 2008 Issue 3
54	The effect of counseling with a skills training approach on maternal functioning: a randomized controlled clinical trial	FK Chamgurdani, JL Barkin, K Esmailpour, J Malakouti, M Buoli, M Mirghafourvand	BMC women's health, 2020, 20(1), 51 added to CENTRAL: 31 May 2020 2020 Issue 05
55	Social Media-based Parenting Program for Women With Postpartum Depressive Symptoms: an RCT	JP Guevara, K Morales, D Mandell, M Mogul, T Charidah, M Luethke, J Min, R Clark, L Betancourt, R Boyd	Pediatrics, 2023, 151(3) added to CENTRAL: 31 March 2023 2023 Issue 3
56	Can midwives reduce postpartum psychological morbidity? A randomized trial	T Lavender, SA Walkinshaw	Birth (Berkeley, Calif.), 1998, 25(4), 215 - 219 added to CENTRAL: 31 January 1998 1998 Issue 1
57	Effectiveness of informational support in reducing the severity of postnatal depression in Taiwan	SS Heh, YY Fu	Journal of advanced nursing, 2003, 42(1), 30 - 36 added to CENTRAL: 31 January 2004 2004 Issue 1
58	Effects of redesigned community postnatal care on womens' health 4 months after birth: a cluster randomised controlled trial	C MacArthur, HR Winter, DE Bick, H Knowles, R Lilford, C Henderson, RJ Lancashire, DA Braunholtz, H Gee	Lancet (london, england), 2002, 359(9304), 378 - 385 added to CENTRAL: 31 January 2003 2003 Issue 1
59	Six-month outcomes from a randomized controlled trial to prevent perinatal depression in low-income home visiting clients	SD Tandon, JA Leis, T Mendelson, DF Perry, K Kemp	Maternal and child health journal, 2014, 18(4), 873 - 881 added to CENTRAL: 28 February 2015 2015 Issue 2
60	PREPP: postpartum depression prevention through the mother-infant dyad	EA Werner, HC Gustafsson, S Lee, T Feng, N Jiang, P Desai, C Monk	Archives of women's mental health, 2016, 19(2), 229 - 242 added to CENTRAL: 31 May 2016 2016 Issue 5
61	Costs and effectiveness of community postnatal support workers: randomised controlled trial	CJ Morrell, H Spiby, P Stewart, S Walters, A Morgan	BMJ (Clinical research ed.), 2000, 321(7261), 593 - 598 added to CENTRAL: 31 July 1999 1999 Issue 3

62	Effect of couple-based interpersonal psychotherapy on postpartum depressive symptoms: a randomised controlled trial	FW Ngai, LL Gao	Asian journal of psychiatry, 2022, 78, 103274 added to CENTRAL: 31 October 2022 2022 Issue 10
63	How group singing facilitates recovery from the symptoms of postnatal depression: a comparative qualitative study	R Perkins, S Yorke, D Fancourt	BMC psychology, 2018, 6(1), 41 added to CENTRAL: 30 November 2018 2018 Issue 11
64	An intervention to reduce postpartum depressive symptoms: a randomized controlled trial	EA Howell, S Bodnar-Deren, A Balbierz, H Loudon, PA Mora, C Zlotnick, J Wang, H Leventhal	Archives of women's mental health, 2014, 17(1), 57 - 63 added to CENTRAL: 30 April 2014 2014 Issue 4
65	Randomized trial examining the effect of exercise and wellness interventions on preventing postpartum depression and perceived stress	BA Lewis, K Schuver, S Dunsiger, L Samson, AL Frayeh, CA Terrell, JT Ciccolo, J Fischer, MD Avery	BMC pregnancy and childbirth, 2021, 21(1), 785 added to CENTRAL: 31 December 2021 2021 Issue 12
66	Comparison of effects of nursing care to problem solving training on levels of depressive symptoms in post partum women	A Tezel, S Gözüm	Patient education and counseling, 2006, 63(1 - 2), 64 - 73 added to CENTRAL: 30 April 2007 2007 Issue 2
67	Web-based versus home-based postnatal psychoeducational interventions for first-time mothers: a randomised controlled trial	N Jiao, L Zhu, YS Chong, WS Chan, N Luo, W Wang, R Hu, YH Chan, HG He	International journal of nursing studies, 2019, 99, 103385 added to CENTRAL: 31 December 2019 2019 Issue 12
68	Perinatal depression prevention through home visitation: a cluster randomized trial of mothers and babies 1-on-1	SD Tandon, EA Ward, JL Hamil, C Jimenez, M Carter	Journal of behavioral medicine, 2018, 41(5), 641 - 652 added to CENTRAL: 30 April 2019 2019 Issue 04
69	The Effects of an Infant Calming Intervention on Mothers' Parenting Self-Efficacy and Satisfaction During the Postpartum Period: a Randomized Controlled Trial	E Botha, M Helminen, M Kaunonen, W Lubbe, K Joronen	Journal of perinatal & neonatal nursing, 2020, 34(4), 300 - 310 added to CENTRAL: 30 November 2020 2020 Issue 11
70	The effect of breastfeeding support provided by video call on postpartum anxiety, breastfeeding self-efficacy, and newborn outcomes: a randomized controlled study	D Akyildiz, B Bay	Japan journal of nursing science, 2023, 20(1), e12509 added to CENTRAL: 31 October 2022 2022 Issue 10
71	Effect of a Community Agency-Administered Nurse Home Visitation Program on Program Use and Maternal and Infant Health Outcomes: a Randomized Clinical Trial	KA Dodge, WB Goodman, Y Bai, K O'Donnell, RA Murphy	JAMA network open, 2019, 2(11), e1914522 added to CENTRAL: 31 December 2019 2019 Issue 12

72	A two-centred pragmatic randomised controlled trial of two interventions of postnatal support	M Reid, C Glazener, GD Murray, GS Taylor	BJOG, 2002, 109(10), 1164 - 1170 added to CENTRAL: 30 April 2003 2003 Issue 2
73	Counselling in a general practice setting: controlled study of health visitor intervention in treatment of postnatal depression	JM Holden, R Sagovsky, JL Cox	BMJ (Clinical research ed.), 1989, 298(6668), 223 - 226 added to CENTRAL: 31 January 1998 1998 Issue 1
74	The Effect of Bergamot Essential Oil Aromatherapy on Improving Depressive Mood and Sleep Quality in Postpartum Women: a Randomized Controlled Trial	ML Chen, YE Chen, HF Lee	Journal of nursing research, 2022, 30(2), e201 added to CENTRAL: 31 December 2021 2021 Issue 12
75	Effect of Home Visiting with Pregnant Teens on Maternal Health	W Samankasikorn, B Pierce, A St Ivany, SH Gwon, D Schminkey, L Bullock	MCN. The American journal of maternal child nursing, 2016, 41(3), 162 - 167 added to CENTRAL: 31 March 2018 2018 Issue 3
76	Postpartum doula and peer telephone support for postpartum depression: a pilot randomized controlled trial	DK Gjerdingen, P McGovern, R Pratt, L Johnson, S Crow	Journal of primary care & community health, 2013, 4(1), 36 - 43 added to CENTRAL: 28 February 2015 2015 Issue 2
77	Be a Mom's Efficacy in Enhancing Positive Mental Health among Postpartum Women Presenting Low Risk for Postpartum Depression: results from a Pilot Randomized Trial	F Monteiro, M Pereira, MC Canavarro, A Fonseca	International journal of environmental research and public health, 2020, 17(13) added to CENTRAL: 30 September 2020 2020 Issue 09
78	Comparing the effectiveness of home visiting paraprofessionals and mental health professionals delivering a postpartum depression preventive intervention: a cluster-randomized non-inferiority clinical trial	SD Tandon, JK Johnson, A Diebold, M Segovia, JK Gollan, A Degillio, D Zakieh, C Yeh, J Solano-Martinez, JD Ciolino	Archives of women's mental health, 2021, 24(4), 629 - 640 added to CENTRAL: 31 May 2021 2021 Issue 05
79	Preventing perinatal depression in low-income home visiting clients: a randomized controlled trial	SD Tandon, DF Perry, T Mendelson, K Kemp, JA Leis	Journal of consulting and clinical psychology, 2011, 79(5), 707 - 712 added to CENTRAL: 16 May 2012 2012 Issue 5
80	Effect of behavioural-educational intervention on sleep for primiparous women and their infants in early postpartum: multisite randomised controlled trial	R Strempler, E Hodnett, L Kenton, K Lee, S Weiss, J Weston, A Willan	BMJ (Clinical research ed.), 2013, 346, f1164 added to CENTRAL: 30 September 2013 2013 Issue 9

81	Impact of a participatory intervention with women's groups on psychological distress among mothers in rural Bangladesh: secondary analysis of a cluster-randomised controlled trial	K Clarke, K Azad, A Kuddus, S Shaha, T Nahar, BH Aumon, MM Hossen, J Beard, A Costello, TA Houweling, A Prost, E Fottrell	PloS one, 2014, 9(10), e110697 added to CENTRAL: 31 January 2016 2016 Issue 1
82	The Effect of Interactive Web-Based Monitoring on Breastfeeding Exclusivity, Intensity, and Duration in Healthy, Term Infants After Hospital Discharge	AH Ahmed, AM Roumani, K Szucs, L Zhang, D King	Journal of obstetric, gynecologic, and neonatal nursing : JOGNN, 2016, 45(2), 143 - 154 added to CENTRAL: 31 March 2017 2017 Issue 3
83	Problem-solving education to prevent depression among low-income mothers of preterm infants: a randomized controlled pilot trial	M Silverstein, E Feinberg, H Cabral, S Sauder, L Egbert, E Schainker, K Kamholz, M Hegel, W Beardslee	Archives of women's mental health, 2011, 14(4), 317 - 324 added to CENTRAL: 16 May 2012 2012 Issue 5
84	A promising new model of care for postpartum depression: a randomised controlled trial of a brief home visitation program conducted in Houston, Texas, USA	BS Van Horne, YH Nong, CM Cain, M Sampson, CS Greeley, L Puryear	Health & social care in the community, 2022, 30(5), e2203 - e2213 added to CENTRAL: 28 February 2022 2022 Issue 2
85	A randomized, controlled trial of nurse home visiting to vulnerable families with newborns	KL Armstrong, JA Fraser, MR Dadds, J Morris	Journal of paediatrics and child health, 1999, 35(3), 237 - 244 added to CENTRAL: 30 April 1998 1998 Issue 2
86	A Group Videoconference Intervention for Reducing Perinatal Depressive Symptoms: a Telehealth Pilot Study	G Latendresse, E Bailey, E Iacob, H Murphy, R Pentecost, N Thompson, C Hogue	Journal of midwifery & women's health, 2021, 66(1), 70 - 77 added to CENTRAL: 31 March 2021 2021 Issue 3
87	Analysis of the effect of postpartum rehabilitation nursing on the management of postpartum depression	S Zhang, Z Lu, X Kang, X Zhang	JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association, 2020, 70 [Special Issue](9), 9 - 15 added to CENTRAL: 31 December 2020 2020 Issue 12
88	A Non-Randomized Controlled Trial for Reducing Postpartum Depression in Low-Income Minority Women at Community-Based Women's Health Clinics	S Alfayumi-Zeadna, A Zeadna, Z Azbarga, L Salman, M Froimovici, A Alkatnany, I Grotto, N Daoud	Maternal and child health journal, 2022, 26(8), 1689 - 1700 added to CENTRAL: 31 August 2022 2022 Issue 8
89	Attempting to prevent postnatal depression by targeting the mother-infant relationship: a randomised controlled trial	PJ Cooper, L De Pascalis, M Woolgar, H Romaniuk, L Murray	Primary health care research & development, 2015, 16(4), 383 - 397 added to CENTRAL: 31 May 2016 2016 Issue 5

90	Effect of acupressure on postpartum low back pain, salivary cortisol, physical limitations, and depression: a randomized controlled pilot study	HY Cheng, S Carol, B Wu, YF Cheng	Journal of traditional chinese medicine = chung i tsa chih ying wen pan, 2020, 40(1), 128 - 136 added to CENTRAL: 30 June 2021 2021 Issue 06
91	The effect of telephone-based cognitive-behavioural therapy on parenting stress: a randomised controlled trial	FW Ngai, PW Wong, KF Chung, KY Leung	Journal of psychosomatic research, 2016, 86, 34 - 38 added to CENTRAL: 30 September 2017 2017 Issue 9
92	Nurse home visits improve maternal/infant interaction and decrease severity of postpartum depression	JA Horowitz, CA Murphy, K Gregory, J Wojcik, J Pulcini, L Solon	Journal of obstetric, gynecologic, and neonatal nursing : JOGNN, 2013, 42(3), 287 - 300 added to CENTRAL: 31 March 2014 2014 Issue 3
93	Interventions to reduce postpartum stress in first-time mothers: a randomized-controlled trial	H Osman, M Saliba, M Chaaya, G Naasan	BMC women's health, 2014, 14, 125 added to CENTRAL: 31 January 2016 2016 Issue 1
94	Effects of nursing with information support and behavior intervention on lactation and breastfeeding success rate for primiparas	G Li, J Cong, L Li, Y Li	International journal of clinical and experimental medicine, 2018, 11(3), 2617 - 2623 added to CENTRAL: 31 July 2018 2018 Issue 7
95	Impact of a manualized multifocal perinatal home-visiting program using psychologists on postnatal depression: the CAPEDP randomized controlled trial	R Dugravier, F Tubach, T Saias, N Guedeney, B Pasquet, D Purper-Ouakil, S Tereno, B Welniarz, J Matos, A Guedeney, T Greacen	PLoS one, 2013, 8(8), e72216 added to CENTRAL: 31 March 2015 2015 Issue 3
96	Daily mother-infant skin-to-skin contact and maternal mental health and postpartum healing: a randomized controlled trial	KHM Cooijmans, R Beijers, BE Brett, C de Weerth	Scientific reports, 2022, 12(1), 10225 added to CENTRAL: 31 July 2022 2022 Issue 07
97	Depression improvement and parenting in low-income mothers in home visiting	RT Ammerman, M Altaye, FW Putnam, AR Teeters, Y Zou, JB Van Ginkel	Archives of women's mental health, 2015, 18(3), 555 - 563 added to CENTRAL: 31 October 2015 2015 Issue 10
98	A randomized controlled trial of a couple relationship and coparenting program (Couple CARE for Parents) for high- and low-risk new parents	JF Petch, WK Halford, DK Creedy, J Gamble	Journal of consulting and clinical psychology, 2012, 80(4), 662 - 673 added to CENTRAL: 31 May 2013 2013 Issue 5
99	Effect of auricular acupressure on postpartum blues: a randomized sham controlled trial	Z Alimoradi, S Asgari, S Barghamadi, H Hajnasiri, T Oleson, MD Griffiths	Complementary therapies in clinical practice, 2023, 52, 101762 added to CENTRAL: 30 April 2023 2023 Issue 4

100	A Pilot Trial of a Health Promotion and Illness Prevention Paradigm in the Perinatal Period	S Guth, E McGinnis, W Copeland, J Hudziak	Maternal and child health journal, 2022, 26(6), 1203 - 1210 added to CENTRAL: 28 February 2022 2022 Issue 02
101	A brief group intervention using a cognitive-behavioural approach to reduce postnatal depressive symptoms: a randomised controlled trial	SS Leung, AM Lee, DF Wong, CM Wong, KY Leung, VC Chiang, WK Yung, SW Chan, KF Chung	Hong kong medical journal, 2016, 22 Suppl 2, S4 - 8 added to CENTRAL: 31 January 2017 2017 Issue 1
102	The development of the postpartum mobile support application and the effect of the application on mothers' anxiety and depression symptoms	V Koçak, E Ege, MS İyisoy	Archives of psychiatric nursing, 2021, 35(5), 441 - 449 added to CENTRAL: 30 November 2021 2021 Issue 11
103	The effectiveness of an exercise intervention in reducing the severity of postpartum depression: a randomized controlled trial	SA Özkan, DS Kücükkelepce, B Korkmaz, G Yılmaz, MA Bozkurt	Perspectives in psychiatric care, 2020, 56(4), 844 - 850 added to CENTRAL: 31 May 2020 2020 Issue 05
104	The effect of a home-based exercise intervention on postnatal depression and fatigue: a randomized controlled trial	F Mohammadi, J Malakooti, J Babapoor, S Mohammad-Alizadeh-Charandabi	International journal of nursing practice, 2015, 21(5), 478 - 485 added to CENTRAL: 28 February 2017 2017 Issue 2
105	Effects of a health education program targeted to Chinese women adhering to their cultural practice of doing the month: a randomized controlled trial	Y Liu, J Hu, X Chen, Y Yu, J Bai	Midwifery, 2020, 90, 102796 added to CENTRAL: 30 September 2020 2020 Issue 09
106	Does an early postnatal check-up improve maternal health: results from a randomised trial in Australian general practice	J Gunn, J Lumley, P Chondros, D Young	British journal of obstetrics and gynaecology, 1998, 105(9), 991 - 997 added to CENTRAL: 31 January 1998 1998 Issue 1

別添 2	文献リスト：周産期の心理 的介入		
No	Title	Authors	Citation
1	Psychological treatment of perinatal depression: a meta-analysis	Cuijpers P, Franco P, Ciharova M, Miguel C, Segre L, Quero S, Karyotaki E.	Psychol Med. 2023 Apr;53(6):2596-2608. doi: 10.1017/S0033291721004529. Epub 2021 Nov 16.
2	Antenatal psychological intervention for universal prevention of antenatal and postnatal depression: A systematic review and meta-analysis	Yasuma N, Narita Z, Sasaki N, Obikane E, Sekiya J, Inagawa T, Nakajima A, Yamada Y, Yamazaki R, Matsunaga A, Saito T, Watanabe K, Imamura K, Kawakami N, Nishi D.	J Affect Disord. 2020 Aug 1;273:231-239. doi: 10.1016/j.jad.2020.04.063. Epub 2020 May 12.
3	The effects of psychological treatment of perinatal depression: an overview	Cuijpers P, Karyotaki E.	Arch Womens Ment Health. 2021 Oct;24(5):801-806. doi: 10.1007/s00737-021-01159-8. Epub 2021 Jul 6.
4	The effectiveness of psychological interventions for anxiety in the perinatal period: A systematic review and meta-analysis	Clinkscales N, Golds L, Berlouis K, MacBeth A.	Psychol Psychother. 2023 Jun;96(2):296-327. doi: 10.1111/papt.12441. Epub 2022 Dec 11.
5	Role of psychotherapy on antenatal depression, anxiety, and maternal quality of life: A meta-analysis	Li C, Sun X, Li Q, Sun Q, Wu B, Duan D.	Medicine (Baltimore). 2020 Jul 2;99(27):e20947. doi: 10.1097/MD.000000000020947.
6	Effectiveness of cognitive behavioural therapy-based interventions for maternal perinatal depression: a systematic review and meta-analysis	Danelle Pettman , Heather O' Mahen , Oscar Blomberg , Agneta Skoog Svanberg , Louise von Essen1 and Joanne Woodford	BMC Psychiatry (2023) 23:208 https://doi.org/10.1186/s12888-023-04547-9
7	Peer-Delivered Cognitive-Behavioral Therapy for Postpartum Depression: A Randomized Controlled Trial	Amani B, Merza D, Savoy C, Streiner D, Bieling P, Ferro MA, Van Lieshout RJ.	J Clin Psychiatry. 2021 Nov 9;83(1):21m13928. doi: 10.4088/JCP.21m13928.

8	Effects of a psychological nursing intervention on prevention of anxiety and depression in the postpartum period: a randomized controlled trial	Liu H, Yang Y.	Annals of General Psychiatry volume 20, Article number: 2 (2021)
9	Effect of Online 1-Day Cognitive Behavioral Therapy-Based Workshops Plus Usual Care vs Usual Care Alone for Postpartum Depression: A Randomized Clinical Trial	Van Lieshout RJ, Layton H, Savoy CD, Brown JSL, Ferro MA, Streiner DL, Bieling PJ, Feller A, Hanna S.	JAMA Psychiatry. 2021 Nov 1;78(11):1200-1207. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2021.2488.
10	A pilot study of a group-based perinatal depression intervention on reducing depressive symptoms and improving maternal-fetal attachment and maternal sensitivity	Alhusen JL, Hayat MJ, Borg L.	Arch Womens Ment Health. 2021 Feb;24(1):145-154. doi: 10.1007/s00737-020-01032-0. Epub 2020 May 15.
11	Public Health Nurse-delivered Group Cognitive Behavioural Therapy for Postpartum Depression: A Randomized Controlled Trial	Van Lieshout RJ, Layton H, Savoy CD, Haber E, Feller A, Biscaro A, Bieling PJ, Ferro MA.	Can J Psychiatry. 2022 Jun;67(6):432-440. doi: 10.1177/07067437221074426. Epub 2022 Jan 21.
12	Cognitive behavioral therapy for perinatal anxiety: A randomized controlled trial	Green SM, Donegan E, McCabe RE, Streiner DL, Agako A, Frey BN.	Aust N Z J Psychiatry. 2020 Apr;54(4):423-432. doi: 10.1177/0004867419898528. Epub 2020 Jan 20.
13	Effects of psychological treatment of mental health problems in pregnant women to protect their offspring: randomised controlled trial	Burger H, Verbeek T, Aris-Meijer JL, Beijers C, Mol BW, Hollon SD, Ormel J, van Pampus MG, Bockting CLH.	Br J Psychiatry. 2020 Apr;216(4):182-188. doi: 10.1192/bjp.2019.260.
14	Evaluation of the effect of a midwife-led online program using cognitive behavioral therapy for pregnant women at risk for anxiety disorder in Japan: A pilot randomized controlled trial	Okatsu A, Kanie A, Kataoka Y.	PLoS One. 2023 May 10;18(5):e0281632. doi: 10.1371/journal.pone.0281632. eCollection 2023.

15	Effectiveness of cognitive behavioural therapy-based interventions for maternal perinatal depression: a systematic review and meta-analysis	Pettman D, O'Mahen H, Blomberg O, Svanberg AS, von Essen L, Woodford J.	BMC Psychiatry. 2023 Mar 29;23(1):208. doi: 10.1186/s12888-023-04547-9.
16	Effectiveness of an app-based cognitive behavioral therapy program for postpartum depression in primary care: A randomized controlled trial	Jannati N, Mazhari S, Ahmadian L, Mirzaee M.	Int J Med Inform. 2020 Sep;141:104145. doi: 10.1016/j.ijmedinf.2020.104145. Epub 2020 May 24.
17	Efficacy of Digital Cognitive Behavioral Therapy for the Treatment of Insomnia Symptoms Among Pregnant Women: A Randomized Clinical Trial	Felder JN, Epel ES, Neuhaus J, Krystal AD, Prather AA.	JAMA Psychiatry. 2020 May 1;77(5):484-492. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2019.4491.
18	Effect of Brief Interpersonal Therapy on Depression During Pregnancy: A Randomized Clinical Trial	Hankin BL, Demers CH, Hennessey EP, Perzow SED, Curran MC, Gallop RJ, Hoffman MC, Davis EP.	JAMA Psychiatry. 2023 Jun 1;80(6):539-547. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2023.0702.
19	Interpersonal counselling versus perinatal-specific cognitive behavioural therapy for women with depression during pregnancy offered in routine psychological treatment services: a phase II randomised trial	Evans J, Ingram J, Law R, Taylor H, Johnson D, Glynn J, Hopley B, Kessler D, Round J, Ford J, Culpin I, O'Mahen H.	BMC Psychiatry. 2021 Oct 15;21(1):504. doi: 10.1186/s12888-021-03482-x.
20	Telephone-based nurse-delivered interpersonal psychotherapy for postpartum depression: nationwide randomised controlled trial	Dennis CL, Grigoriadis S, Zupancic J, Kiss A, Ravitz P.	Br J Psychiatry. 2020 Apr;216(4):189-196. doi: 10.1192/bjp.2019.275.
21	Mindfulness-based intervention for clinical and subthreshold perinatal depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trial	Leng LL, Yin XC, Ng SM.	Compr Psychiatry. 2023 Apr;122:152375. doi: 10.1016/j.comppsy.2023.152375. Epub 2023 Feb 5.

22	Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for comorbid depression and anxiety in pregnancy: a randomized controlled trial	Zemestani M, Fazeli Nikoo Z.	Arch Womens Ment Health. 2020 Apr;23(2):207-214. doi: 10.1007/s00737-019-00962-8. Epub 2019 Apr 13.
23	Effects of a Brief Electronic Mindfulness-Based Intervention on Relieving Prenatal Depression and Anxiety in Hospitalized High-Risk Pregnant Women: Exploratory Pilot Study	Goetz M, Schiele C, Müller M, Matthies LM, Deutsch TM, Spano C, Graf J, Zipfel S, Bauer A, Brucker SY, Wallwiener M, Wallwiener S.	J Med Internet Res. 2020 Aug 11;22(8):e17593. doi: 10.2196/17593.
24	Effects of a prenatal mindfulness program on longitudinal changes in stress, anxiety, depression, and mother-infant bonding of women with a tendency to perinatal mood and anxiety disorder: a randomized controlled trial	Pan WL, Lin LC, Kuo LY, Chiu MJ, Ling PY.	BMC Pregnancy Childbirth. 2023 Jul 31;23(1):547. doi: 10.1186/s12884-023-05873-2.
25	Remotely Delivered Interventions to Support Women With Symptoms of Anxiety in Pregnancy: Mixed Methods Systematic Review and Meta-analysis	Evans K, Rennick-Egglestone S, Cox S, Kuipers Y, Spiby H.	J Med Internet Res. 2022 Feb 15;24(2):e28093. doi: 10.2196/28093.
26	Internet and Face-to-face Cognitive Behavioral Therapy for Postnatal Depression Compared With Treatment as Usual: Randomized Controlled Trial of MumMoodBooster	Milgrom J, Danaher BG, Seeley JR, Holt CJ, Holt C, Ericksen J, Tyler MS, Gau JM, Gemmill AW.	J Med Internet Res. 2021 Dec 8;23(12):e17185. doi: 10.2196/17185.
27	Effectiveness of Telehealth Interventions for Women With Postpartum Depression: Systematic Review and Meta-analysis	Zhao L, Chen J, Lan L, Deng N, Liao Y, Yue L, Chen I, Wen SW, Xie RH.	JMIR Mhealth Uhealth. 2021 Oct 7;9(10):e32544. doi: 10.2196/32544.
28	The effectiveness of mHealth interventions on postpartum depression: A systematic review and meta-analysis	Zhou C, Hu H, Wang C, Zhu Z, Feng G, Xue J, Yang Z.	J Telemed Telecare. 2022 Feb;28(2):83-95. doi: 10.1177/1357633X20917816. Epub 2020 Apr 19.

29	An internet-based mind/body intervention to mitigate distress in women experiencing infertility: A randomized pilot trial	Clifton J, Parent J, Seehuus M, Worrall G, Forehand R, Domar A.	PLoS One. 2020 Mar 18;15(3):e0229379. doi: 10.1371/journal.pone.0229379. eCollection 2020.
30	Internet-based interventions for postpartum depression: A systematic review and meta-analysis	Mu TY, Li YH, Xu RX, Chen J, Wang YY, Shen CZ.	Nurs Open. 2021 May;8(3):1125-1134. doi: 10.1002/nop2.724. Epub 2020 Dec 29.
31	Effectiveness of mHealth consultation services for preventing postpartum depressive symptoms: a randomized clinical trial	Arakawa Y, Haseda M, Inoue K, Nishioka D, Kino S, Nishi D, Hashimoto H, Kondo N.	BMC Med. 2023 Jun 26;21(1):221. doi: 10.1186/s12916-023-02918-3.
32	Effect of internet-based cognitive behaviour therapy among women with negative birth experiences on mental health and quality of life - a randomized controlled trial	Sjömark J, Svanberg AS, Larsson M, Viirman F, Poromaa IS, Skalkidou A, Jonsson M, Parling T.	BMC Pregnancy Childbirth. 2022 Nov 12;22(1):835. doi: 10.1186/s12884-022-05168-y.
33	Effectiveness of peer support intervention on perinatal depression: A systematic review and meta-analysis	Huang R, Yan C, Tian Y, Lei B, Yang D, Liu D, Lei J.	J Affect Disord. 2020 Nov 1;276:788-796. doi: 10.1016/j.jad.2020.06.048. Epub 2020 Jul 15.
34	Effectiveness of midwife-led brief counseling intervention on post-traumatic stress disorder, depression, and anxiety symptoms of women experiencing a traumatic childbirth: a randomized controlled trial	Asadzadeh L, Jafari E, Kharaghani R, Taremian F.	BMC Pregnancy Childbirth. 2020 Mar 6;20(1):142. doi: 10.1186/s12884-020-2826-1.
35	A randomized controlled clinical trial of the effect of supportive counseling on mental health in Iranian mothers of premature infants	Seiiedi-Biarag L, Mirghafourvand M, Esmailpour K, Hasanpour S.	BMC Pregnancy and Childbirth 21:6 2021 https://doi.org/10.1186/s12884-020-03502-w
36	Task-sharing of psychological treatment for antenatal depression in Khayelitsha, South Africa: Effects on antenatal and postnatal outcomes in an individual	Lund C, Schneider M, Garman EC, Davies T, Munodawafa M, Honikman S, Bhana A, Bass J, Bolton P, Dewey M, Joska J, Kagee A, Myer L,	Behav Res Ther. 2020 Jul;130:103466. doi: 10.1016/j.brat.2019.103466. Epub 2019 Oct 31.

	randomised controlled trial	Petersen I, Prince M, Stein DJ, Tabana H, Thornicroft G, Tomlinson M, Hanlon C, Alem A, Susser E.	
37	Comparing the effectiveness of home visiting paraprofessionals and mental health professionals delivering a postpartum depression preventive intervention: a cluster-randomized non-inferiority clinical trial	Tandon SD, Johnson JK, Diebold A, Segovia M, Gollan JK, Degillio A, Zakieh D, Yeh C, Solano-Martinez J, Ciolino JD.	Arch Womens Ment Health. 2021 Aug;24(4):629-640. doi: 10.1007/s00737-021-01112-9. Epub 2021 Mar 3.
38	Effectiveness of psychosocial interventions for infertile women: A systematic review and meta-analysis with a focus on a method-critical evaluation	Kremer F, Ditzen B, Wischmann T.	PLoS One. 2023 Feb 28;18(2):e0282065. doi: 10.1371/journal.pone.0282065. eCollection 2023.
39	An exploratory parallel-group randomised controlled trial of antenatal Guided Self-Help (plus usual care) versus usual care alone for pregnant women with depression: DAWN trial	Trevillion K, Ryan EG, Pickles A, Heslin M, Byford S, Nath S, Bick D, Milgrom J, Mycroft R, Domoney J, Pariante C, Hunter MS, Howard LM.	J Affect Disord. 2020 Jan 15;261:187-197. doi: 10.1016/j.jad.2019.10.013. Epub 2019 Oct 12.
40	Schedules for home visits in the early postpartum period	Yonemoto N, Nagai S, Mori R.	Cochrane Database Syst Rev. 2021 Jul 21;7(7):CD009326. doi: 10.1002/14651858.CD009326.pub4.
41	Effect of Immediate Referral vs a Brief Problem-solving Intervention for Screen-Detected Peripartum Depression: A Randomized Clinical Trial	Elansary M, Kistin CJ, Antonio J, Fernández-Pastrana I, Lee-Parritz A, Cabral H, Miller ES, Silverstein M.	JAMA Netw Open. 2023 May 1;6(5):e2313151. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2023.13151.
42	Effect of peer support intervention on perinatal depression: A meta-analysis	Fang Q, Lin L, Chen Q, Yuan Y, Wang S, Zhang Y, Liu T, Cheng H, Tian L.	Gen Hosp Psychiatry. 2022 Jan-Feb;74:78-87. doi: 10.1016/j.genhosppsych.2021.12.001. Epub 2021 Dec 14. 千葉大亥鼻分館閲覧

43	Evaluating the effectiveness and quality of mobile applications for perinatal depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis	Tsai Z, Kiss A, Nadeem S, Sidhom K, Owais S, Faltyn M, Lieshout RJV.	J Affect Disord. 2022 Jan 1;296:443-453. doi: 10.1016/j.jad.2021.09.106. Epub 2021 Oct 6. 千葉大亥鼻分館閲覧
44	Effect of digital cognitive behavioral therapy on psychological symptoms among perinatal women in high income-countries: A systematic review and meta-regression	Lau Y, Yen KY, Wong SH, Cheng JY, Cheng LJ.	J Psychiatr Res. 2022 Feb;146:234-248. doi: 10.1016/j.jpsychires.2021.11.012. Epub 2021 Nov 7.