

産後の疲労感に対するセルフモニタリングが セルフケア行動を促進した一事例

A case whose self-monitoring on feeling of postpartum fatigue enhanced her self-care behavior

林 佳子¹⁾ 野間口 千香穂²⁾, 山崎 圭子²⁾

Yoshiko Hayashi, Chikaho Nomaguchi, Keiko Yamazaki

要旨

産後の母親に、産後のホルモンの変化に伴う心身の症状と産後の疲労感を測定できる産後の疲労感尺度 Ver.1 について情報提供を行ったところ、産後の疲労感尺度を用いてセルフモニタリングを行なった事例を経験した。本稿では、セルフモニタリングに至った状況と、セルフモニタリング後の疲労感の自覚と行動の変化について報告する。

研究方法は、自記式質問紙調査(産後の疲労感尺度 Ver.1, エジンバラ産後うつ病質問票)と、退院後から産後1か月健診時までの期間で、産後の疲労感尺度を用いてセルフモニタリングを行おうと思った時の状況とセルフモニタリング後の疲労感の自覚と行動の変化について半構造化面接を行った。

分析の結果、44のコードが抽出され、14のサブカテゴリ、5のカテゴリに集約された。「余裕の無さ」と「苛立ち」は、産後の疲労感の増強した時の指標となることが示唆された。産後の疲労感尺度を用いて客観的にセルフモニタリングすることで、現在の自分の心身の状態に関心がむけられ、余裕をもたらすための援助要請や自分の疲労状態に応じたセルフケア行動につながった。

キーワード: 産後, 疲労感, セルフモニタリング, 産後の疲労感尺度, セルフケア行動
after childbirth, feeling of fatigue, self-monitoring, scale for feeling of postpartum fatigue, self-care behavior

I. 緒言

産後うつ病は褥婦の5~10%に認められ、産褥期の精神障害のなかで最も多い疾患である(Kitamura et al, 2006)。産後うつ病の発症時期は産後2~5週といわれており(宮岡, 2015)、出産施設を退院した後に発症することが多いため、医療従事者などの専門職による早期発見が難しい実態がある。産後うつ病の要因は、①産後のホルモンの急激な低下、②育児に伴う疲労感・ストレス、③うつ病の既往などがあげられている。妊娠中から産後1年未満までの女性の死亡原因の第1位は自殺で、

自殺した妊産婦の約6割はうつ病を合併していることから(森ら, 2016)、産後うつ病の早期発見は重要な課題となっている。

産褥早期の母親は、出産による体力の消耗や、エストロゲンの急激な減少に伴い疲労しやすい状態であるが、昼夜を問わず授乳や児の世話を担っているため、自分の欲求に応じて休息を取ることが難しい。産後の母親の訴えで最も多いのは「疲労」で、初産婦の72.2%、経産婦の61.3%が疲労を有していることが報告されている(島田ら, 2006)。

産後の疲労感とは、「産後の身体的特性や育児によって睡眠時間の減少および睡眠の質が低下

1) 医療法人徳会 渡辺産婦人科 Watanabe Obstetrics and Gynecology

2) 宮崎大学医学部看護学科子育て世代・子ども健康看護科学講座 Dept. of Nursing, Faculty of Medicine, Miyazaki University

し、身体的および精神的ストレス状態が持続する主観的な現象」と定義されている(山崎ら, 2014)。産後の疲労感是最も多い訴えであるにもかかわらず、家族や周囲のものが必ずしもわかるものではない(Runquist, 2007; 菊地ら, 2006)。疲労感を抑うつと関連があり、産後うつ病の予測因子ともいわれているが(Bozoky et al, 2002; Corwin et al, 2005)、産後の母親は「理想の追求や完全な能力を意識的に求める気持ちが生まれ、“母親として当然しなければならない”という行動様式をとる。」(Rubin, 1984)とされているように、自分の健康状態に関心が向かない傾向にある。また、初産婦は、初めての体験の連続で、未知の体験に伴う不安と緊張が持続した状態にあることを疲労感として自覚していたり、逃れることのできない母親役割を自覚した時にも疲労感として感じていると(山崎ら, 2014)報告されている。

そこで、本研究は、産後の母親の訴えで最も多い「疲労感」に焦点をあて、母親が自分の疲労感を客観的にセルフモニタリングできれば、疲労感が蓄積しないようなセルフケア行動がとれ、産後うつ病を未然に防ぐことにつながるのではないかと考えた。

今回、産後の母親に産後のホルモンの変化に伴う心身の症状と、産後の疲労感を測定できる産後の疲労感尺度 Ver.1(以下、「産後の疲労感尺度」という。)について情報提供を行ったところ、産後の疲労感尺度を用いてセルフモニタリングを行なった事例を経験した。本稿では、セルフモニタリングに至った状況と、セルフモニタリング後の疲労感の自覚と行動の変化について報告する。

II. 研究方法

1. 研究デザイン

自記式質問紙調査および質的記述的研究

2. データ収集期間

調査期間:2020年4月5日~2020年7月6日

(新型コロナウイルス感染症拡大のため、5月1日~5月31日は調査を中止した)

3. 研究対象者

産婦人科医院(一次医療施設)で出産し、産後の経過が順調な母親 1 名

研究対象者の除外基準は、以下のとおりである。

- 1) 児と母子分離している母親(母子分離の例:児の NICU への入院など)
- 2) 異常分娩で治療中の母親
- 3) 精神科疾患(既往も含む)を合併している母親

4. 研究方法

1) 研究のアウトライン (図1)

(1) 出産施設の退院前日

①産後の心身の特徴について、以下の内容を情報提供した。

- ・産後のホルモンの変化に伴う心身の症状、エストロゲンの急激な低下に伴う精神症状
- ・授乳や育児によって消費するエネルギー量
- ・産後の生活リズムの変化

②産後の疲労感尺度の概要について説明し、尺度を用いて研究対象者とともに測定を行なった。なお、退院後から産後1か月健診までの間は、産後の疲労感尺度を用いてセルフモニタリングすることは指示せず、研究対象者の判断に任せた。

③エジンバラ産後うつ病質問票(Edinburgh Postnatal Depression Scale:EPDS)の自記式質問紙調査を実施した。

(2) 産後1か月健診時

①退院後から産後1か月健診時までの期間で、産後の疲労感尺度を用いてセルフモニタリングを行なった時期とセルフモニタリングを行おうと思った時の状況、セルフモニタリング後の疲労感の自覚と行動の変化について半構造化面接を行った。

②産後の疲労感尺度、EPDSの自記式質問紙調査を実施した。

(3) 用語の操作的定義

①産後の疲労感

山崎らの定義(山崎ら, 2014)を用い、「産後の身体的特性や育児によって睡眠時間の減少および睡眠の質が低下し、身体的および精神的ストレス状態が持続する主観的な現象」とした。

②セルフモニタリング

Wide & Garvinniらの定義(Wideら, 2004)を用い,「自らの健康や病気を適切に管理するために,病気の症状や身体感覚を定期的に測定したり,記録したり,観察して認識すること」とした。

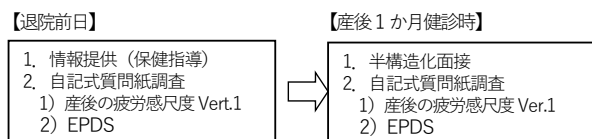


図1 研究のアウトライン

2) 自記式質問紙調査

(1) 産後の疲労感尺度 Ver.1

産後の疲労感尺度は,身体的ストレス状態(動くのがおっくうだ,体が重いなど),精神的ストレス状態(気持ちが沈んでいる,落ち込むことがあるなど),睡眠が不足した状態(目覚めた時にスッキリしないなど),育児困難感(授乳が思い通りにいかない,子どもが泣いている理由が分からないなど)の4つの下位尺度からなり,36項目で構成されている。4段階の評定法で回答を求め(1:そう思わない~4:そう思う),合計点の得点範囲は36点から144点で,合計点が高いほど疲労感が強いことを意味している(山崎ら, 2015)。

(2) エジンバラ産後うつ病質問票

EPDSは,産後うつ病のスクリーニングとして最も多く使用されている尺度である。10項目で構成されており,各項目には4つの回答選択肢が準備されている。合計点の得点範囲は0点から30点で,得点が高いほど産後のうつ傾向が高いことを示している。日本語版のカットオフポイントは,8/9点とされている(岡野ら, 1996)。

3) 半構造化面接

退院後から産後1か月健診時までの期間に,産後の疲労感尺度を用いてセルフモニタリングを行なった時期と,産後の疲労感尺度を用いてセルフモニタリングを行おうと思った時の状況,セルフモニタリング後の疲労感の自覚と行動の変化について,インタビューガイドを用いてインタビューを行った。インタビューの内容は以下のとおりで

ある。インタビューの録音は,研究対象者の承諾を得て実施した。

- (1) 産後の疲労感尺度を用いたセルフモニタリングの時期
- (2) 疲労感を測定しようと思った時の状況
- (3) 疲労感を測定した結果を見て,どのように感じたか
- (4) 産後の疲労感に対して,どのように対処したか
- (5) 疲労感に対処した後に,身体や心に変化があったか

5. 分析方法

1) 自記式質問紙調査

産後の疲労感尺度は,出産施設の退院前日,退院後から産後1か月健診時までの間に研究対象者が疲労感を自覚して測定した時の合計点および各下位尺度得点を算出し,経時的な変化をみた。また,産後の疲労感尺度の合計点および各下位尺度得点は,インタビューデータと照らし合わせて検討した。

EPDSは,出産施設の退院前日と産後1か月健診時の合計点を算出し,経時的な変化をみた。

2) 半構造化面接

インタビューで録音したデータを逐語録におこし,1つのまとまりを持った意味ごとにデータを抽出した。データの意味内容を損なわないように要約し,コード化した後,その類似性,異質性によって分類・集約を行い,サブカテゴリ,カテゴリに集約した。なお,分析においては,共同研究者間で意見が一致するまで討議を行い,妥当性の確保に努めた。

6. 倫理的配慮

本研究の目的・方法,研究への不参加や途中辞退の権利,予測されるリスクと対応等について説明を行い,文書で同意を得た。本研究は,宮崎大学医学部医の倫理審査委員会の承認を得て実施した。(承認番号:O-0661)

III. 結果

研究対象者(以下,「A氏」という。)は,30代前半

の初産婦で、妊娠貧血はみられたが、その他に異常はなく順調な経過であった。妊娠41週で正常分娩し、分娩所要時間は20時間15分、分娩時出血量は500mlであった。

1. 自記式質問紙調査の概要

1) 産後の疲労感尺度の推移

A氏は、産後3週目と産後4週目(産後1か月健診の前日)に産後の疲労感尺度を用いてセルフモニタリングを行っていた。産後の疲労感尺度の合計点および下位尺度得点の推移は、図2のとおりである。

A氏は、産後3週目ごろから児が泣くと気持ちに余裕がなくなり、夫や実母に対して苛立ちを感じるようになったことから1回目の測定を行った。1回目の測定結果の合計点は61点で、退院前日(68点)と比べると減少していたが、下位尺度の精神的ストレス状態の得点が12点から15点へと上昇していた。その後、1週間ほど経ってから自分の疲労感の状態を確認する目的で2回目(産後4週目:産後1か月健診の前日)の測定を行った。2回目の測定結果は、合計点および下位尺度の精神的ストレス状態の得点は減少していたが、睡眠が不足した状態の得点は産後3週目(20点)から22点に上昇していた。翌日の産後1か月健診時の結果は、合計点および下位尺度得点ともに変化はみられなかった。

2) EPDS

EPDSの合計得点は、退院前日は4点、産後1か月健診時は2点であった。自殺企図を確認するための質問項目は、退院前日、産後1か月健診時とも

に「全くなかった」と回答し、0点であった。

2. インタビュー結果の概要

退院後から産後1か月健診時までの期間で、産後の疲労感尺度を用いてセルフモニタリングを行なった時期とセルフモニタリングを行なおうと思った時の状況、セルフモニタリング後の疲労感の自覚と行動の変化について分析した結果、44のコードが抽出され、14のサブカテゴリ、5つのカテゴリに集約された(表1)。以下、カテゴリを【 】, サブカテゴリを< >, コードを< >, A氏の語りを「 」の斜体で示す。

1) 【産後の心身の変化を自覚する】

このカテゴリは、<産後の身体的な変化を自覚する><家事を行わずに寝ていることに気兼ねする><児への対応に不安や困難感を感じる>の3つのサブカテゴリから構成されている。

<産後の身体的な変化を自覚する>は、産後の退行性変化である<子宮収縮の痛みが辛い>や<外出すると疲れやすい>などの妊娠中には経験しなかった産後の身体的な変化を自覚していた。また、産後はゆっくり休息を取らないといけないとはわかっていても、「退院してから、寝てばかりじゃいけないかな。」と、<家事を行わずに寝ていることに気兼ねする>気持ちを抱いていた。

<児への対応に不安や困難感を感じる>では、<1人で育児をすると不安を感じる><児がどうして泣くのかわからない>という育児に伴う不安や困難感を感じており、A氏は、産後の身体的な変化や精神的にネガティブになっているのを自覚

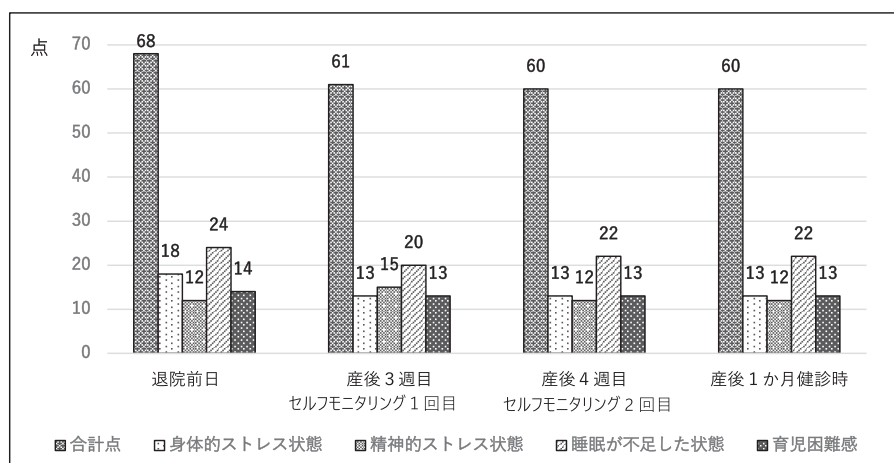


図2 産後の疲労感尺度合計点および下位尺度得点の推移

していた。

2)【余裕の無さや周囲への苛立ちから疲労感を自覚する】

このカテゴリは、《余裕が無くなるのを自覚する》《周りに対する苛立ちは疲れかもしれないと自覚する》の2つのサブカテゴリから構成されている。

《余裕が無くなるのを自覚する》は、産後1~2週頃の自分の気持ちに余裕があった時とは異なり、産後3週目ごろから児が泣くとく気持ちに余裕が無くなるのを自覚するようになり、特にく自分がやらねばと思うと余裕が無くなる>と自覚していた。

A氏は、余裕が無くなる<く周りに対してイライラすることが多くなる>ことや<実母の発言に苛立つ>ようになった気持ちの変化に気づき、《周りに対する苛立ちは疲れかもしれないと自覚する》きっかけとなり、産後の疲労感をセルフモニタリングする動機につながっていた。

3)【疲労感の状態を客観的に把握する】

このカテゴリは、《疲労感の状態を知りたいと思う》《産後の疲労感尺度の数値と自覚が一致し納得する》《測定した点数を分析する》の3つのサブカテゴリから構成されている。

《疲労感の状態を知りたいと思う》では、A氏はく明らかに何か違うと感じる>や<ストレスに疲れていると感じ(疲労感の)変化を知りたい>と思ひ、産後3週目に産後の疲労感尺度を使用して1回目のセルフモニタリングを行った。その時の状況を、A氏は、「明らかに自分が何か違うなって、ストレスに疲れているって感じだったんで変化をみたかったんです」「気持ちに余裕が無くなって、周りに対して少しイライラすることが多くなってきたので、これってなんかやっぱり疲れが変わってきてるのかなと思って、(産後の疲労感尺度を)測ってみようと思いました。」と語っていた。

A氏は測定した結果に対し、「一緒にした時(退院前日)よりも、やっぱり心とか睡眠不足が変わらずあるなっていうのは、分かりました。」と語り、《産後の疲労感尺度の数値と自覚が一致し納得する》と感じていた。

その後、1か月健診の前日に2回目のセルフモニタリングを行っているが、この時の測定しようと

思った状況について、「1か月たって自分がどう感じているかな…っていうのを(知りたくて)またやってみようって思いました。」と語っている。2回目の測定値は、下位尺度の睡眠が不足した状態の得点が1週間前(1回目)の20点から22点に上昇しており、A氏は「睡眠不足は高いのかなって思ったけど、体の疲れはあんまり無いとか、(1週間前の測定値と)見比べました。」と語り、自分が自覚している疲労感と測定値を照らし合わせながら《測定した点数を分析する》ことで自分の疲労感を客観的に把握していた。

4)【自分の疲労状態に応じた対処方法を考え行動する】

このカテゴリは、《夫と実母に産後の身体の特徴と休息の必要性を伝えわかって貰う》《数値を参考にしながら疲労感が蓄積しないように対処する》《周囲に対する関わり方について考えなおす》の3つのサブカテゴリから構成されている。

A氏は、「夫はずっと一緒にやっていく相手だから一番理解して欲しいのがあって…」と考えていた。《夫と実母に産後の身体の特徴と休息の必要性を伝えわかって貰う》ために、出産施設を退院してからすぐに産後の心身の特徴について夫と実母に伝えていた。

産後の疲労感尺度を用いてセルフモニタリングを行い、疲労感を客観的に把握してからは、く夫と一緒に産後の疲労感の数値の変化を確認する>ようにしていた。A氏は、「(周りは)働いて帰ってくるのに、私は寝てました…っていうのが申し訳ないというか、産む前は家事も出来ていたから休むのはいけないかな…と思っていたが、今は休むのが大事だっていうのが分かって本当に良かった」と考えが変わり、く自分の状態に応じた休息をとる>く点数を見て自分だけでため込まないようにしようと思う>などの《数値を参考にしながら疲労感が蓄積しないように対処する》考えや行動へと変化していった。

また、A氏は、産後3週目に苛立ちが強くなったのは、産後の疲労感尺度の推移から精神的ストレス状態が強くなっていったためだと考え、く心が疲れていることを自覚し少し冷静になろうと思う>くイライラした時は冷静に対処するようにする>ようになり、《周囲に対する関わり方に

ついて考えなおす」ようになった。

5)【援助が増え穏やかな気持ちになる】

このカテゴリは、「援助要請がしやすくなる」

「実母や夫からのサポートが増える」「児や周囲に対して穏やかな気持ちになる」の3つのサブカテゴリから構成されている。

表1 産後の疲労感の自覚とセルフモニタリング後の疲労感の自覚と行動の変化

カテゴリ	サブカテゴリ	コード
産後の心身の変化を自覚する	産後の身体的な変化を自覚する	子宮収縮の痛みが辛い 授乳時に手首の痛みがある 外出すると疲れやすい
	家事を行わずに寝ていることに気兼ねする	夫が帰宅したときに寝ていることは出来ない 自分が寝てはられないと感じる 出産前と同じように産後も家事をやらなければならないと思う
	児への対応に不安や困難感を感じる	1人で育児をすると不安を感じる 児がどうして泣くのかわからない 1人の時に児がぐずると困る 児が泣くことが多くなる
余裕の無さや周囲への苛立ちから疲労感を自覚する	余裕が無くなるのを自覚する	気持ちに余裕が無くなる 自分がやらねばと思うと余裕が無くなる
	周りに対する苛立ちは疲れかもしれないと自覚する	周りに対してイライラすることが多くなる 実母の発言に苛立つ 苛立つことが多くなり気持ちが変化していることを自覚する
疲労感の状態を客観的に把握する	疲労感の状態を知りたいと思う	明らかに何か違うと感じる ストレスに疲れていると感じ(疲労感)変化を知りたい 疲労感が気になり測ってみたいと思った
	産後の疲労感尺度の数値と自覚が一致し納得する	疲労感の点数と自覚が一致し納得する 前回より点数が高くなって疲れを実感する 点数の示すとおり疲労感が持続しているのがわかる
	測定した点数を分析する	2回測定した疲労感の点数を比べる 比較しながら疲労感の変化を分析する
自分の疲労状態に応じた対処方法を考え行動する	夫と実母に産後の身体の特徴と休息の必要性を伝えわかって貰う	産後は疲れやすいことを周りに理解して欲しい 夫や実母に産後の心身の特徴を分かかって欲しい 休息が必要なことを自分から伝えようと思う 産後は休息が必要なことを実母に知ってほしい
	数値を参考にしながら疲労感が蓄積しないように対処する	夫と一緒に産後の疲労感の数値の変化を確認する 自分の状態に応じた休息をとる 気兼ねしながらも睡眠や食事をしっかりとる 点数を見て自分だけでため込まないようにしようと思う 点数を見て心構えをする
	周囲に対する関わり方について考えなおす	心が疲れていることを自覚し少し冷静になろうと思う イライラした時は冷静に対処するようにする
援助が増え穏やかな気持ちになる	援助要請がしやすくなる	夫に対して心の内を言いやすくなる 夫からもっと周りに頼るほうがいいといわれる
	実母や夫からのサポートが増える	サポート量が増える 冷静に対応することで実母が気を使ってくれるようになる 夫からお昼に抜けて沐浴を手伝うといわれる
	児や周囲に対して穏やかな気持ちになる	児に落ち着いて向き合える 余裕が増えて児に対して温かい気持ちになれる 児に対して抱いていた不安な感情が穏やかになる サポートが増えて実母や夫に感謝の気持ちが持てる 自分のことを親身に考えてくれていることを実感する

A氏は、夫に産後の疲労感の数値の変化を伝えた時に、夫から「そうなんだ…。もっと周りに頼るようにした方がいいよね」と言われたことで、これまで気兼ねしていた事も言いやすくなり、「援助要請がしやすくなる」と感じていた。その結果、「実母や夫からのサポートが増える」とことにつながるとともに、前述したようにA氏がイライラした時に冷静に対応するようにしたことで、「(実母は)それまでにご飯のサポートって感じだったんですが、私が言ってないけどおむつを替えてくれたり、気を遣ってサポートしてもらえることが増えてありがたいなって感じたり…」と実母のサポートを気遣ってもらえていると受け止めるようになり、情緒的に安定するようになった。

《児や周囲に対して穏やかな気持ちになる》は、夫や実母からのサポート量が増えたことで、A氏は「児に落ち着いて向き合える」ようになったり、「サポートが増えて実母や夫に感謝の気持ちが持てる」ようになり、精神的な余裕が生まれることに繋がった。

IV. 考察

1. 「余裕の無さ」と「苛立ち」が産後の疲労感が増強した指標となる可能性

初産婦の産後1週間前後の産後の疲労感尺度の平均合計点は、先行研究では 87.1 ± 16.7 点であり(山崎, 2016), A氏の退院前日の68点および産後1か月までの数値は心身ともに順調な経過であるといえる。しかし、育児不安や自信のなさなどの育児上のネガティブな経験を体験していた母親の71.3%は疲労感を自覚しており,(久世ら, 2021)また、睡眠不足などの睡眠の問題が憂うつ感や不安感と正の相関があることから(安達ら, 2018), 産後1か月までの産褥早期の母親の疲労感、メンタルヘルスの上からも重要な指標であると考えられる。実際に、A氏も産後3週目ごろから「自分がやらねばと思うと余裕が無くなる」「周囲に対してイライラすることが多くなる」という今までの感覚と明らかに異なる精神的な変化に気づき、「疲れかもしれない」と捉えていた。A氏の場合、産後の疲労感尺度の下位尺度得点の推移から、精神的ストレス状態が強くなったことが「余裕の無さ」

や「苛立ち」として現れたと考える。

疲労感、発熱、痛みとともに身体の恒常性の乱れを知らせる三大アラームの一つであるが、出産後から児とともに過ごし、2~3時間ごとに授乳を行い、疲労状態が持続している母親にとって、疲労感の変化を痛みや発熱のような身体反応として自覚することは難しい。しかし、今回のA氏の体験から、産後の母親が育児等で疲労感が蓄積する生活の中で、「余裕の無さ」や周囲への「苛立ち」を自覚することが、産後の疲労感が増強した指標となることが示唆された。

これらのことから、出産後の保健指導などで「余裕の無さ」や「苛立ち」を感じた時に、産後の疲労感尺度を用いてセルフモニタリングを実施するよう情報提供することにより、母親自身が自分の心身の状態を客観的に知る機会となり、産後のセルフケア行動につなげることができないのではないかと考える。

2. セルフモニタリングによる客観的な疲労感の把握と行動の変化

セルフモニタリングは、自らの状況を把握するというセルフマネジメントの最初のステップに該当し(服部, 2010), 具体的で客観的な気づきをもたらすと言われている(岩本, 1997)。A氏は、産後3週目に周囲への苛立ちがきっかけとなり、疲労感の変化に気づき1回目の測定を行うと、産後の疲労感尺度の点数と苛立ちの自覚が一致したことで合点がいき、何となく感じていた疲労感が心の疲れであると実感できた。

そして、A氏は、産後の疲労感尺度の数値を用いて、夫に自分の心身の状態を伝え、夫はその数値の変化からA氏の心身の疲労状態を理解し、A氏にもっと周囲に頼ることを勧めるなどの情緒的な支援を行っていた。疲労感の変化や自分の感情を相手に理解してもらえる様に伝えることは難しいが、産後の疲労感尺度を用いれば、数値で経時的な変化を客観的に伝えることが出来る。A氏は、自分の疲労感が強くなったことを数値で説明したことで、夫は数値の変化で妻の心身の状態の変化を把握しやすくなったのではないかと考える。また、A氏は、自分が自覚している疲労感を夫も同じように理解してくれたことにより、休息を

取ることの大事さがわかり、疲労感を軽減するために周囲に援助を求めるなどのセルフケア行動につながっていったのではないかと考える。

3. 産後の生活に期待されるセルフモニタリング効果

産後の母親が母親役割を獲得する過程において、健康状態が悪かったり、家族の情緒的なサポートが乏しいと、役割緊張(母親役割を満たそうとする際に感じる困難さ)が強くなるといわれている(Mercer, 1985)。A氏は、セルフモニタリング→測定値の分析→自分の疲労状態に応じた援助要請という一連の行動により、周囲からのサポートが増え、見や周囲に対して穏やかな気持ちを抱くことができるようになった。この経験は、A氏の自己効力感を高め、母親役割獲得過程を促進したのではないかと考える。

母親役割を達成する産後4か月ごろまでは、母親自身で疲労状態をセルフモニタリングを行い、自分の疲労状態を客観的に把握し、自分の疲労状態に応じたセルフケア行動を取ることが何よりも重要であると考えられる。

V. 研究の限界と今後の課題

今回は、セルフモニタリングを行った1名の報告であるため、セルフモニタリングを行うための動機となる産後の疲労感の増強を母親がどのように自覚しているのかを確認するために、研究対象者を増やして検討する必要がある。

VI. 結語

1. 「余裕の無さ」と「苛立ち」は、産後の疲労感が増強した時の指標となることが示唆された。
2. 産後の疲労感を客観的に測定することで、現在の自分の心身の状態に関心が向けられ、余裕をもたらすためのセルフケアや周囲への援助要請行動につながった。
3. 余裕が生まれることで、母親の精神状態が安定し、見に対して穏やかな気持ちになれることが確認できた。

謝辞

本研究にご協力下さいました研究対象者および調査施設の皆様に心より御礼申し上げます。

本研究は、JSPS 科研費 JP17K12322 の助成を受けたものである。

文献

- 足達淑子, 澤律子, 上田真寿美, 他(2018):産後 1 ヶ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, 65(11)
- Bozoky I, Corwin E.J.(2002) :Fatigue as a predictor of postpartum depression, Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing, 31 (4), 436-443
- Corwin E.J, Brownstead J, et al.(2005): The impact of fatigue on the development of postpartum depression, Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing, 34 (5), 577-586
- 服部容子, 多留ちえみ, 宮脇郁子(2010):心不全患者のセルフモニタリングの概念分析, 日本看護学会誌, 30, 74-82
- 星野真希子, 鈴木幸子, 千葉真希子(2021):産後 2 週間の母親の困りごとと産後ケアに対するニーズ, 保健医療福祉科学, 11, 1-8
- 岩本隆茂, 坂野雄二, 大野裕(1997):認知行動療法の理論と実際, 66, 培風館, 東京
- 菊地さやか, 富田幸世, 徳田勇三子, 他(2006) :分娩経過と産後疲労の関連日本産業協会選定自覚症状調査表を用いて, 神奈川母性衛生学会誌, 9(1), 25-28
- Kitamura T, Yoshida K, Okano T, et al(2006):Multicentre prospective study of perinatal depression in Japan:incidence and correlates of antenatal and postnatal depression, Arch Womens Ment halth, 9, 121-130
- 久世恵美子, 秦久美子, 中塚幹, 也(2015):産後 1 ヶ月の母親の「育児上のネガティブな出来事」の実態と背景因子-第 1 報「育児上のネガティブな出来事」の体験-, 母性衛生, 56(2), 338-348
- Mercer,R.T(1985) : The process of maternal role attainment over the first year Nursing, 34,(4),

198-204

- 森臨太郎, 康永秀生, 掛江直子, 他(2018): 周産期関連の医療データベースのリンケージの研究, 厚生労働科学研究費補助金・臨床研究等 ICT 基盤構築研究事業, 医療情報学, 38(3), 165
- 岡野禎, 村田真, 増地聡, 他(1996): 日本版エジンバラ産後うつ病自己評価票(EPDS)の信頼性と妥当性, 精神科診断学, 7(4), 525-535
- Reva Rubin(1984)/新藤幸恵, 後藤桂子(2007): ルバ・ルービン母性論母性論母親の主体的体験, 149-167, 医学書院, 東京
- Runquist J.(2007): A depressive symptoms responsiveness model for differentiating fatigue from depression in the postpartum period, *Archives of Women's Mental Health*, 10(6), 267-275
- 島田三恵子, 杉本充弘, 縣俊彦, 他(2006): 産後1か月間の母子の心配事と子育て支援のニーズおよび育児環境に関する全国調査 - 健やか親子 21, 5年後の初経産別, 職業の有無による比較検討 -, 小児保健研究, 65, 752-762
- 山崎圭子, 齋藤益子(2014): 「産後の疲労感」の概念分析, 日本母子看護学会誌, 7(2), 1-10
- 山崎圭子, 高木廣文, 齋藤益子(2015): 産褥早期における「産後の疲労感」尺度の開発と信頼性・妥当性の検討, 母性衛生, 55, (4), 711-720
- 山崎圭子, 高木廣文, 久保絹子, 他(2016): 産褥早期の疲労感と増悪因子に関する研究, 母性衛生, 57(2), 314-322
- Wilde MA, Garvin S(2007): A concept analysis of self-monitoring. *J Adv Nur*, 57, 339-350