

女性心身医学, 第26巻2号, 2021, in press (2021年11月掲載予定)

コロナ禍における産後女性の心身の健康増進を 目的としたオンラインプログラムの効果 (第1報)

Effects of a web-based program for physical and mental health
of postpartum women during COVID-19 pandemic: Part 1.

野村由実¹⁾, 荒木智子²⁾, 吉岡マコ³⁾, 杉田正明⁴⁾

¹⁾日本体育大学体育科学研究科, ²⁾大阪行岡医療大学医療学部理学療法学科

³⁾NPO法人マドレボニータ設立者, ⁴⁾日本体育大学体育学部体育学科



本日のアウトライン

- ① オンライン産後ケアプログラムの効果について
 - ✓ 調査方法（どうやって調べたか）
 - ✓ 結果（どのようなことがわかったか）
 - ✓ 課題、社会への提言

- ② 現在行っている調査研究のご紹介

調査目的 コロナ禍における産後女性の健康増進を目的としたオンラインプログラムについて精神的・身体的側面から効果検証を行う

オンライン産後ケアプログラムの効果について

日本体育大学 野村由実

JSPO公認アスレティックトレーナー，スポーツ科学博士

調査方法－研究参加者など－

研究参加者

産後1～12か月の女性142人

- ✓ 医療機関における1か月健診で、経過が順調かつ日常生活の制限のない方
- ✓ 2020年7～8月に開催されたマドレボニータの産後セルフケアオンライン教室（計19教室）に申込みされた方

倫理的配慮

- ✓ 日本体育大学倫理審査委員会の承認を得て行った（承認番号：第020-H021号）
- ✓ 参加者に研究実施前に十分な説明を行い、同意を得てからご協力いただいた
- ✓ 途中で同意を撤回した場合でもプログラムを継続できることを示した

調査方法－オンラインプログラム－

オンライン



軽運動



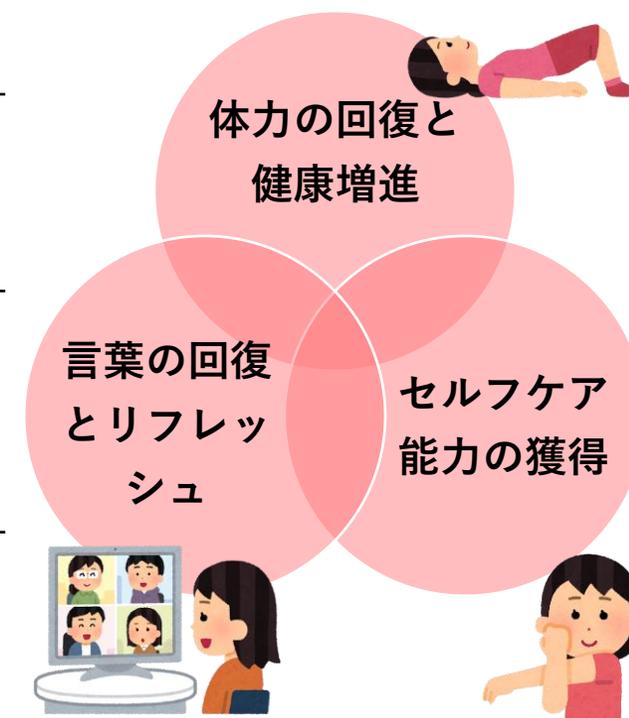
参加者同士の対話



週1回75分計4回

	プログラムの内容	時間
1回目	<ul style="list-style-type: none"> ストレッチをしながら参加者の自己紹介：名前，住まい，産後何か月，今の気分 筋力トレーニング：片脚上げ ペアでテーマについて対話：「私にとってセルフケアとは」 セルフケア：腹筋と骨盤の位置を意識して姿勢を整える 	40分 10分 10分 10分
2回目	<ul style="list-style-type: none"> ストレッチをしながら参加者の自己紹介：名前，住まい，産後何か月，今の気分 筋力トレーニング：片脚上げ保持，ヒップリフト ペアを組んでテーマについて対話：「私が大切にしている価値観」 セルフケア：肩こり解消法 	30分 10分 25分 10分
3回目	<ul style="list-style-type: none"> ストレッチをしながら参加者の自己紹介：名前，住まい，産後何か月，今の気分とこの講座に参加して気づいた変化 筋力トレーニング：ヒップリフト（クッションを挟み内転筋群を導入） ペアでテーマについて対話：「今の私（人生・仕事・パートナーシップ）」 セルフケア：骨盤呼吸法 	30分 10分 25分 10分
4回目	<ul style="list-style-type: none"> ストレッチをしながら参加者の自己紹介：名前，住まい，産後何か月，今の気分と最終回への意気込み 自重トレーニング：ヒップリフト（クッションを挟み内転筋群を導入，膝の曲げ伸ばしを追加） ペアでテーマについて対話：「今の私（人生・仕事・パートナーシップ・5年後の私）」 セルフケア：股関節の骨格調整 	30分 10分 25分 10分

プログラムの目標



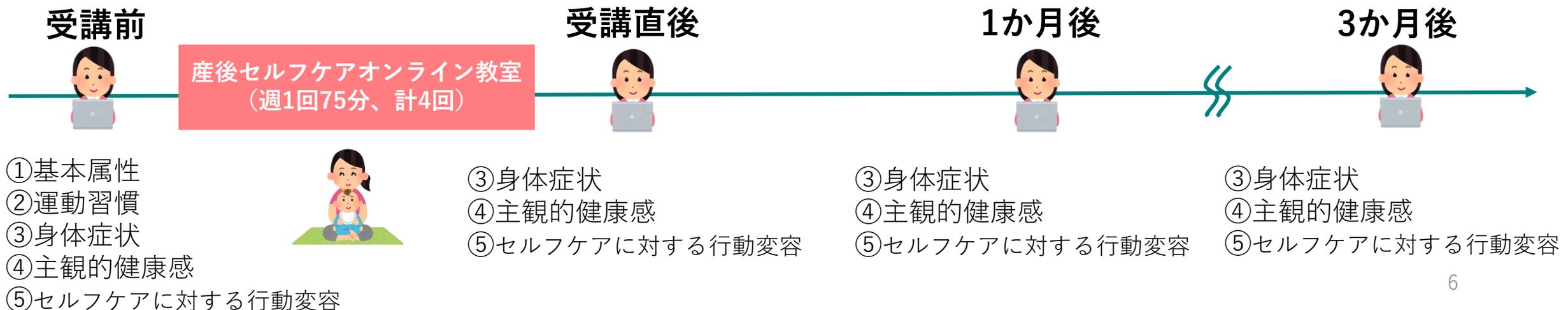
調査方法 – webアンケート調査 –

研究デザイン 記述的研究 (Descriptive study)

データ収集方法 Webアンケート調査

- ✓ プログラムの受講前、受講直後、1か月後、3か月後に送付
- ✓ 2020年7月2日～2020年12月11日の期間に回答を得た

アウトカム 身体症状、主観的健康感、セルフケアに対する行動変容



アンケートの構成要素

感染症流行による出産・ 産後の生活への影響

※参考文献

こころの健康状態 (主観的健康感)

- ※1 藤南ら (1995) 主観的健康感尺度(SUBI) 日本語版の作成と, 信頼性, 妥当性の検討. 健康心理学研究.
- ※2 大野・吉村 (2016) WHO SUBI手引き第2版. 金子書房.

からだの健康状態 (身体症状)

- ※3 今野・堀内 (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.



基本属性

セルフケアの実施頻度

セルフケアの行動変容

- ※4 甲斐 (2015) 妊婦のセルフケア自己効力感についての研究—特性的自己効力感, 非妊娠時の健康状態, 非妊娠時及び妊娠中の心身症状との関連についての検討—. 日健教誌

アンケート項目

①基本属性

- ✓ 受講コース
- ✓ 参加したきっかけ
- ✓ 産後プログラムの参加経験
- ✓ 年齢、身長、体重
- ✓ 住んでいる都市
- ✓ 中学校以降の教育年数
- ✓ 子ども以外の同居家族
- ✓ 就業状況
- ✓ 出産回数
- ✓ 末子のお産年月
- ✓ 分娩様式
- ✓ 産前産後の運動習慣
- ✓ からだの不調の有無

②感染症流行による出産・産後の生活への影響

「非常にあった」から「なかった」の4段階で回答

③身体症状

- ✓ 慢性的な疲労
- ✓ 腰が痛い
- ✓ 肩がこる

4段階で自覚症状の程度を回答

- 非常によくあてはまる (3点)
- よくあてはまる (2点)
- すこしあてはまる (1点)
- まったくあてはまらない (0点)

④主観的健康感

心の健康自己評価質問紙

(World health organization
Subjective Well-being Inventory
: 以下、**WHO SUBI**)

 次頁で説明

⑤セルフケアの行動変容

- ✓ **過去1か月間のセルフケアの実施頻度**
週3回以上 (3点) 週1~2回くらい (2点)
月1~3回くらい (1点) しなかった (0点)

✓ **セルフケアに対する行動変容** **健康への意識**

- ・どのような時に肩や体がこるかわかる
- ・どのような時に腰や関節に痛みがおこるかわかる
- ・どの程度の活動や運動によって疲労してくるか予測することができる

健康取組行動

- ・肩や体がこらないように (こった時には軽減するように) 生活を調整することができる
- ・腰や関節の痛みがおきないように生活を調整することができる
- ・疲労しないように (回復するように) 生活を調整することができる

「十分できる／わかる (3点)」から「まったくできない／わからない (0点)」までの4段階で回答

心の健康自己評価質問紙(WHO SUBI)とは

- ✓ 心の健康状態に加え【人間関係】 【身体への健康感】 など精神生活を総合的に評価する質問紙
- ✓ 1992年にWHOが開発し、1995年に日本語版の作成と信頼性・妥当性の検討が成されている※3
- ✓ **2**つの尺度（ポジティブ感情／ネガティブ感情）と**11**の下位尺度から構成される※4



主観的健康感

ポジティブ感情 (心の健康度)



- ①人生に対する前向きな気持ち、②達成感
- ③自信、④至福感、⑤近親者の支え
- ⑥社会的な支え、⑦家族との関係

ネガティブ感情 (心の疲労度)



- ⑦家族との関係、⑧精神的なコントロール感
- ⑨身体的な不健康感、⑩社会的つながりの不足
- ⑪人生に対する失望感

分析方法（統計処理）

データの正規性 Shapiro-wilk検定

時間経過にともなう変化



各指標の4時点（受講前、受講直後、1か月後、3か月後）の
経時的変化をノンパラメトリックのフリードマン検定で確認

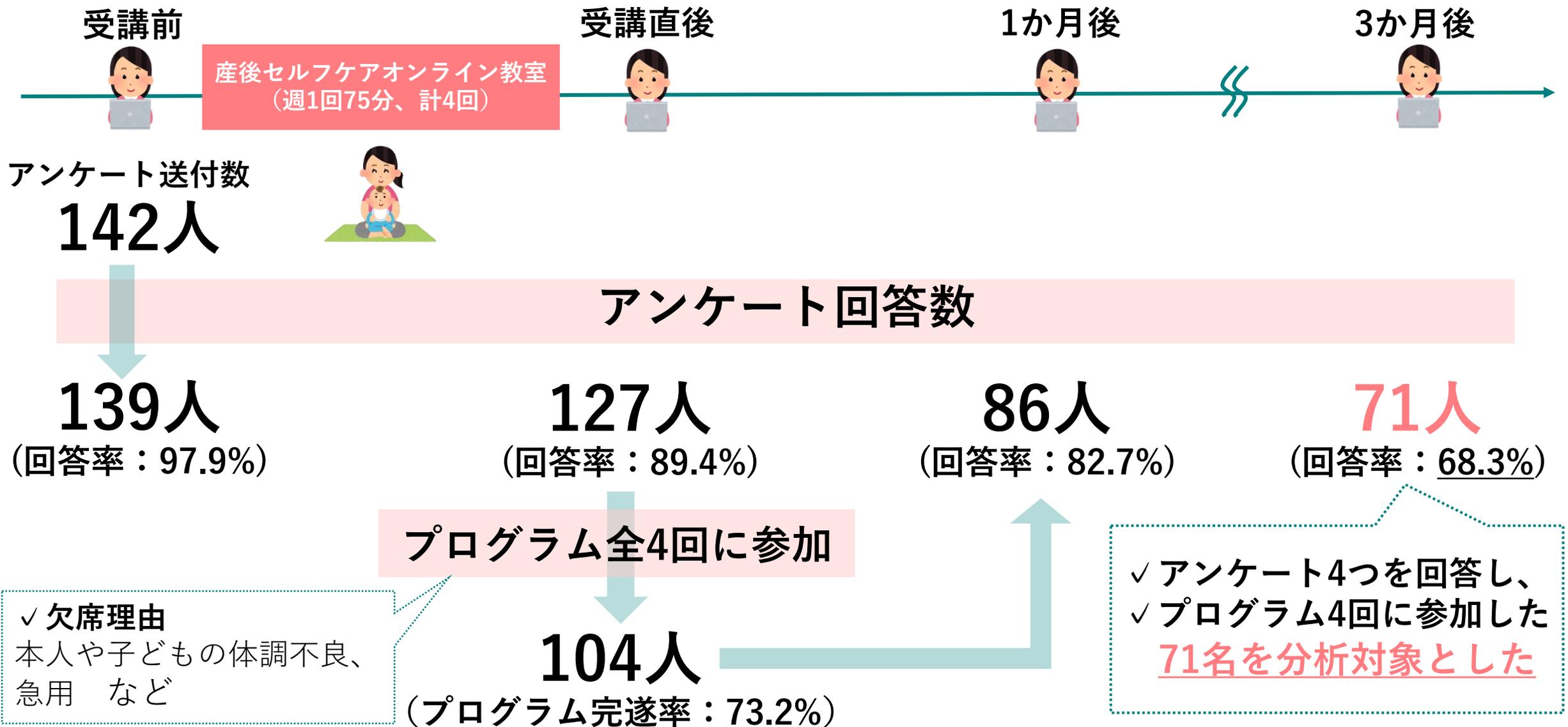
⇒統計的有意差が確認された指標はBonferroni法による多重比較を行った

統計解析ソフト

SPSS Statistics 25を用い、統計学的有意水準は5%未満とした

調查結果

アンケート回答率

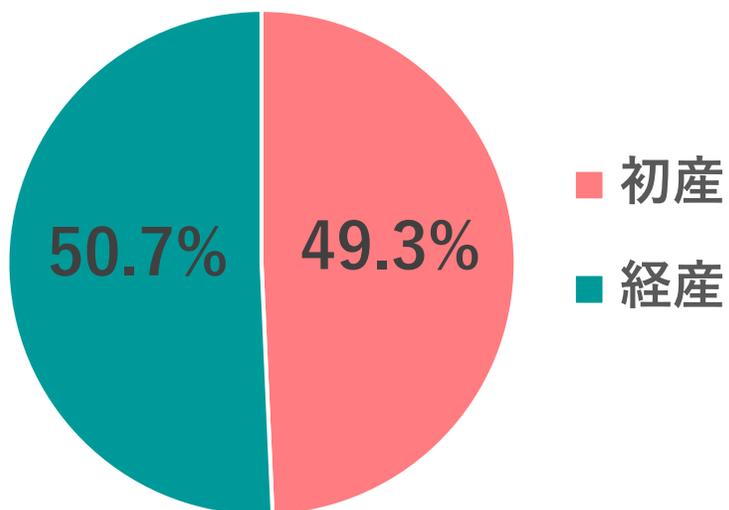


参加者の属性

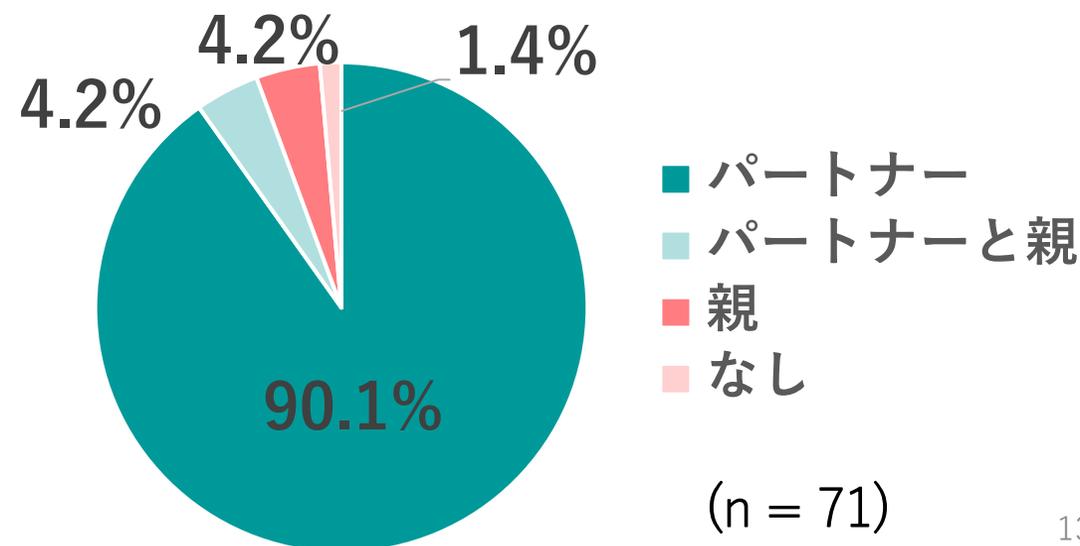
年齢 平均：35.5歳 (25-43歳)

産後経過日数 平均：169.2日 (61-341日)

出産歴

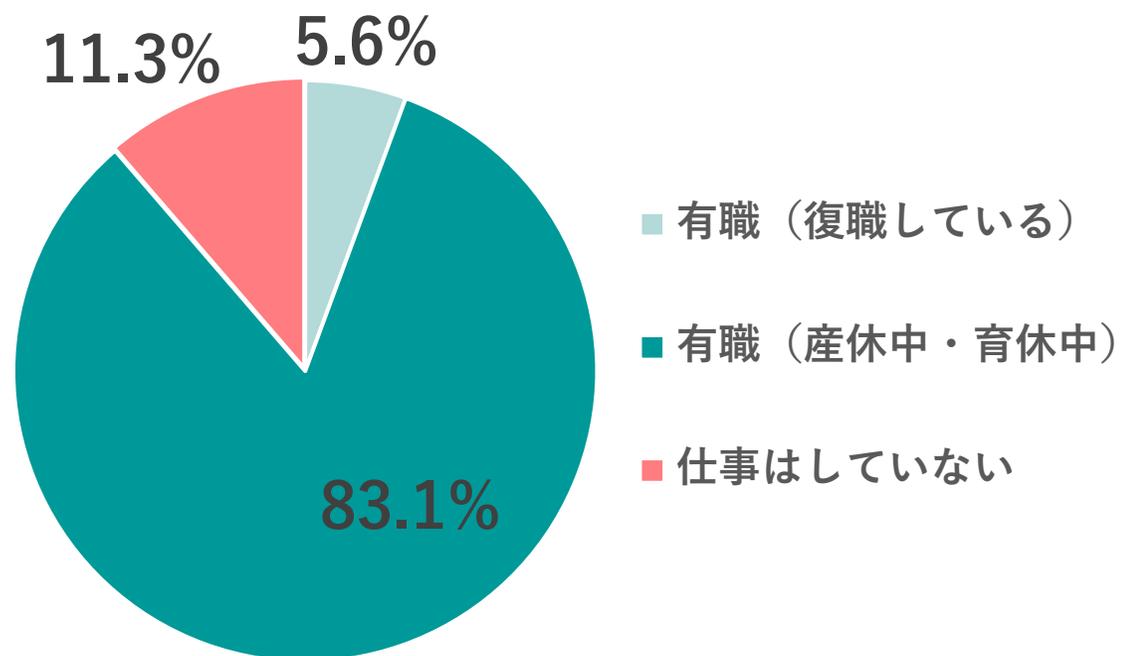


子ども以外の同居家族

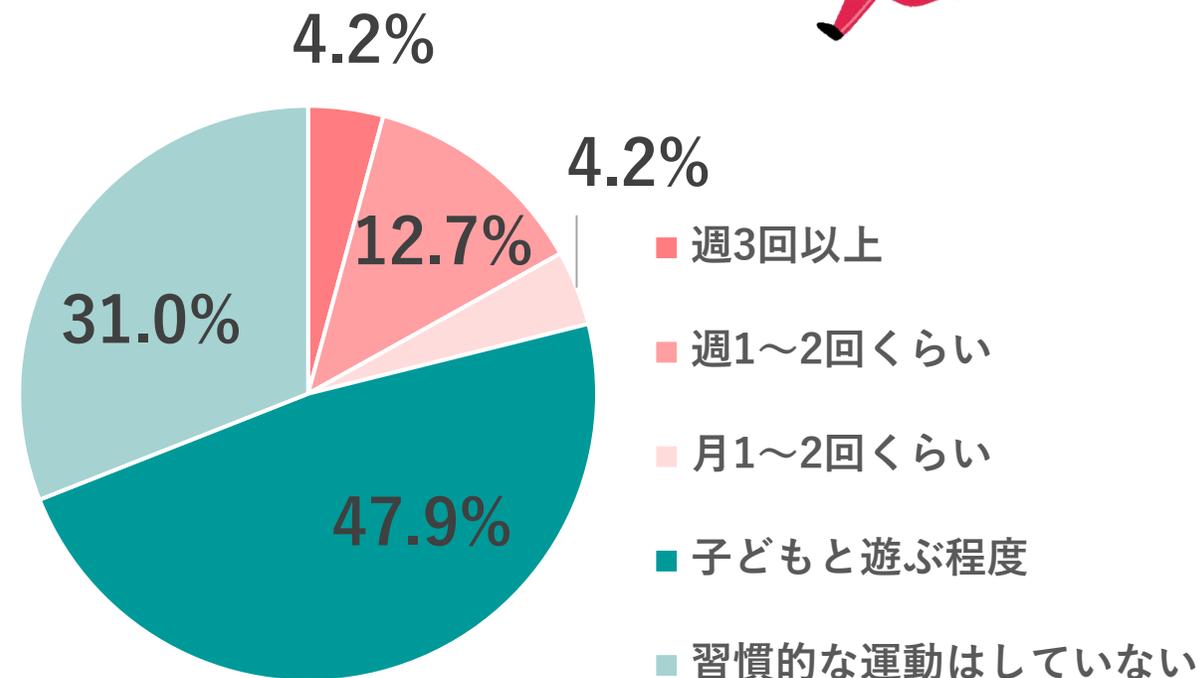


参加者の属性（つづき）

就業状況



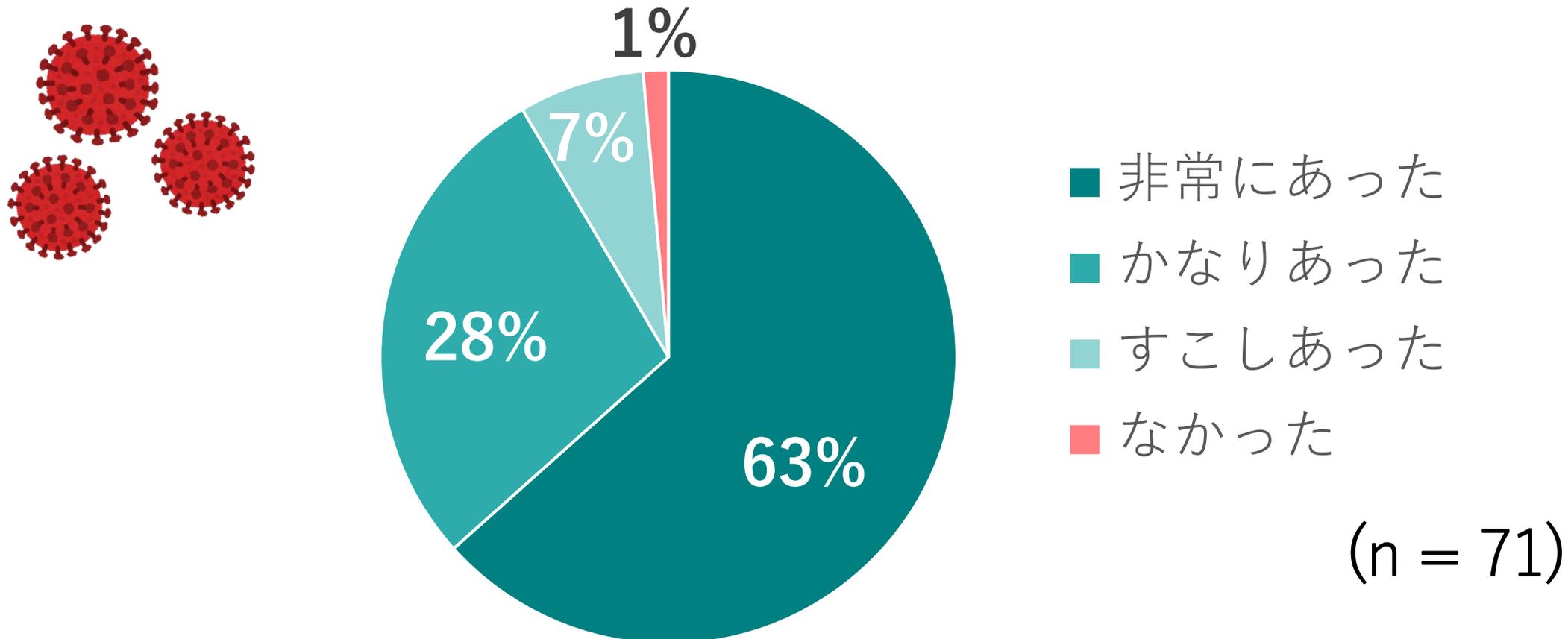
運動習慣



(n = 71)

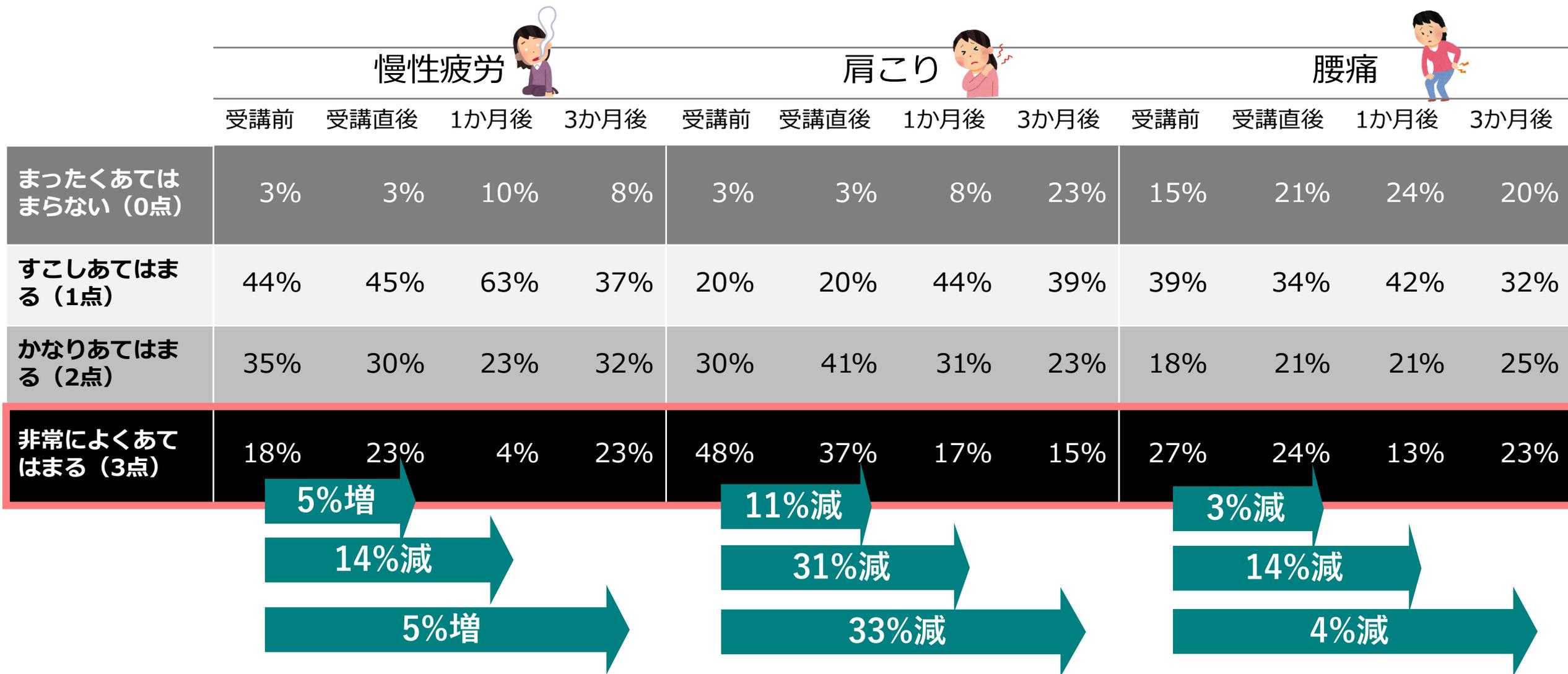
結果① 感染症流行による影響

「新型コロナウイルス感染症流行により
出産、産後の生活に何らかの影響がありましたか？」

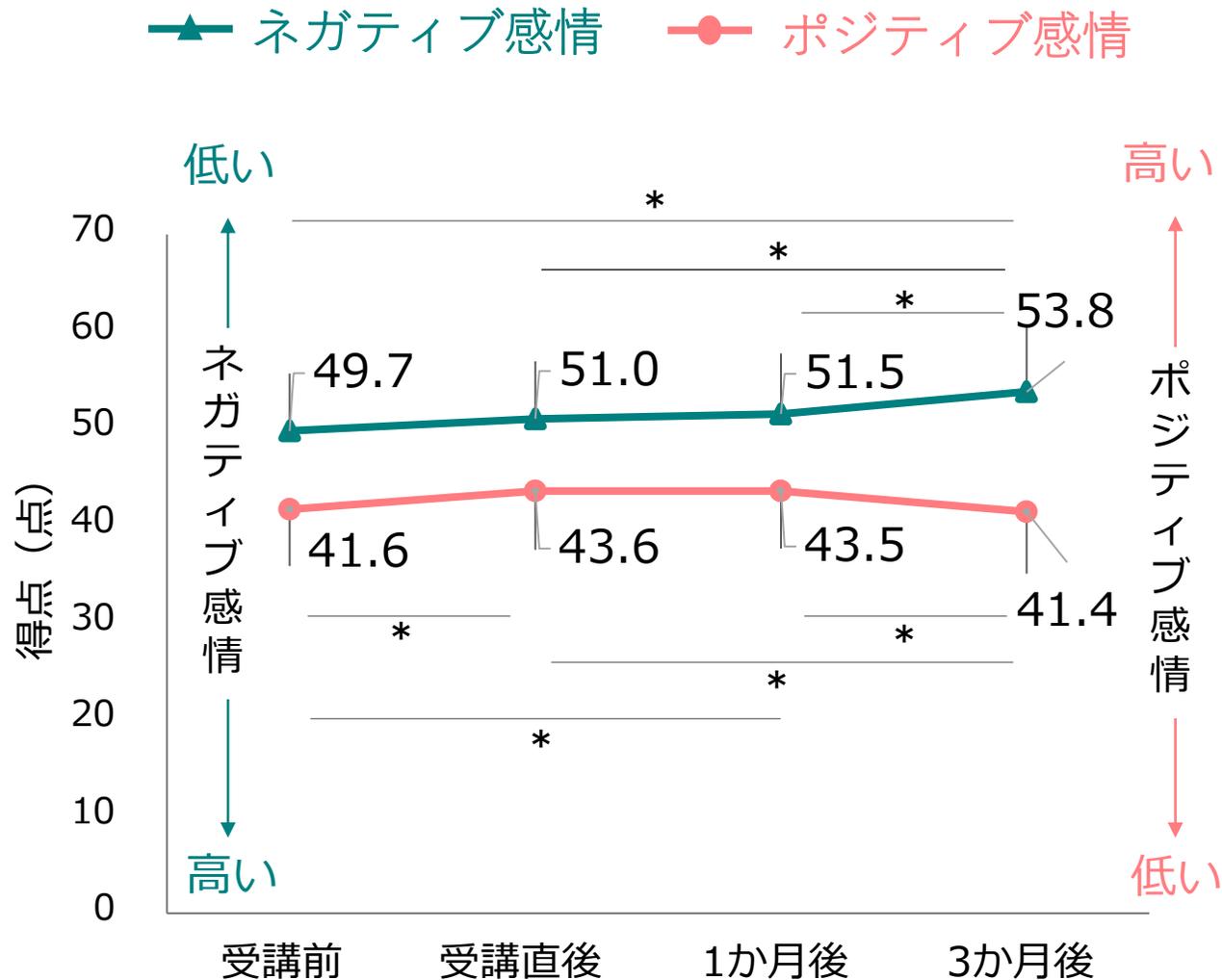


結果② 身体症状

✓ 受講前とくらべ、身体の自覚症状が改善された



結果③ 主観的健康感：WHO SUBI



* $p < 0.05$ 統計的に差がある確率が95%以上

【ネガティブ感情】

3か月後は「受講前」「直後」「1か月後」に比べて高スコア
⇒心身の疲労が少ない状態

この点数が低い人（48点未満の人）は精神的にも身体的にも疲れてきている※2

心のコントロール感、身体的不健康感など

【ポジティブ感情】

1か月後まで高スコア、3か月後に受講前の水準に戻る

⇒概ね生き生きとした生活ができています

この点数が高い人（42点以上の人）はまわりの人と安定した関係がもてていて必要な手助けが得られ、生活に満足し自信をもって生きることができている※2

自信、至福感など

結果③ 主観的健康感：一般女性との比較

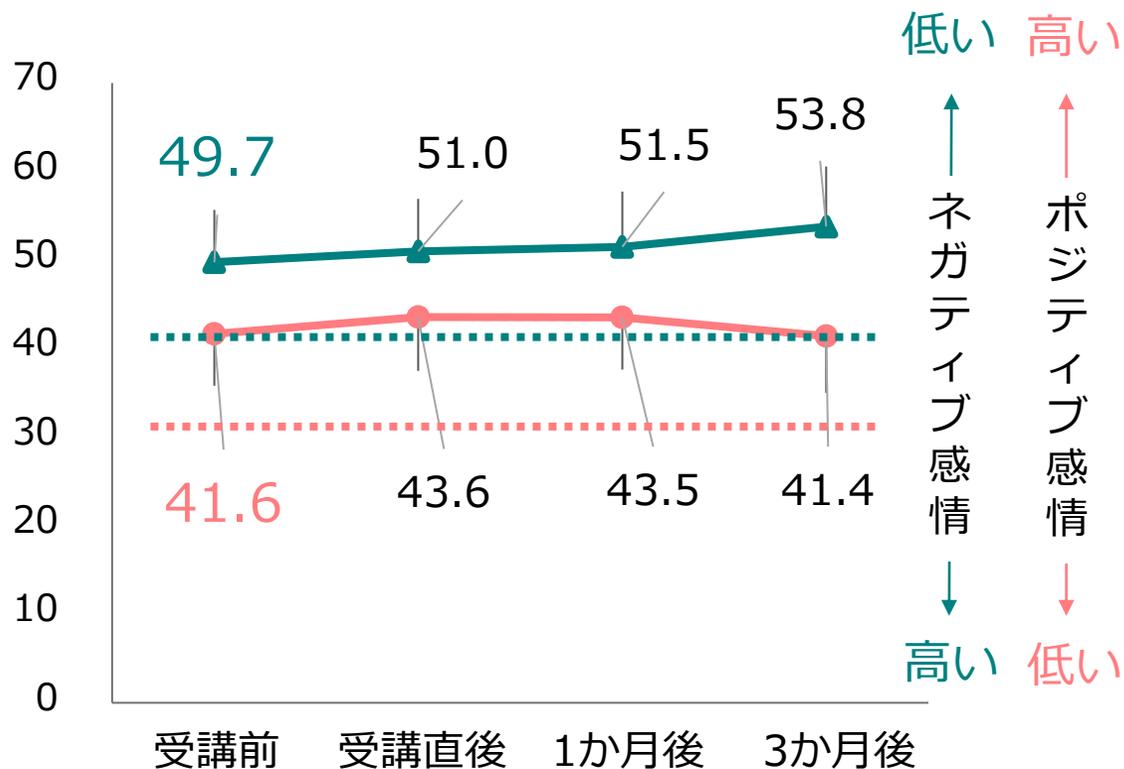
▲ ネガティブ感情 ● ポジティブ感情

✓ カットオフポイント (精神科受診者と非受診者) ※2

..... 40点と41点の間 30点と31点の間

産後女性
25～43歳

一般女性※2
20～64歳



ネガティブ感情：高い傾向

49.7 ± 5.8点

51.2 ± 5.7点

カットオフポイントを超えた割合93%

ポジティブ感情：高い傾向

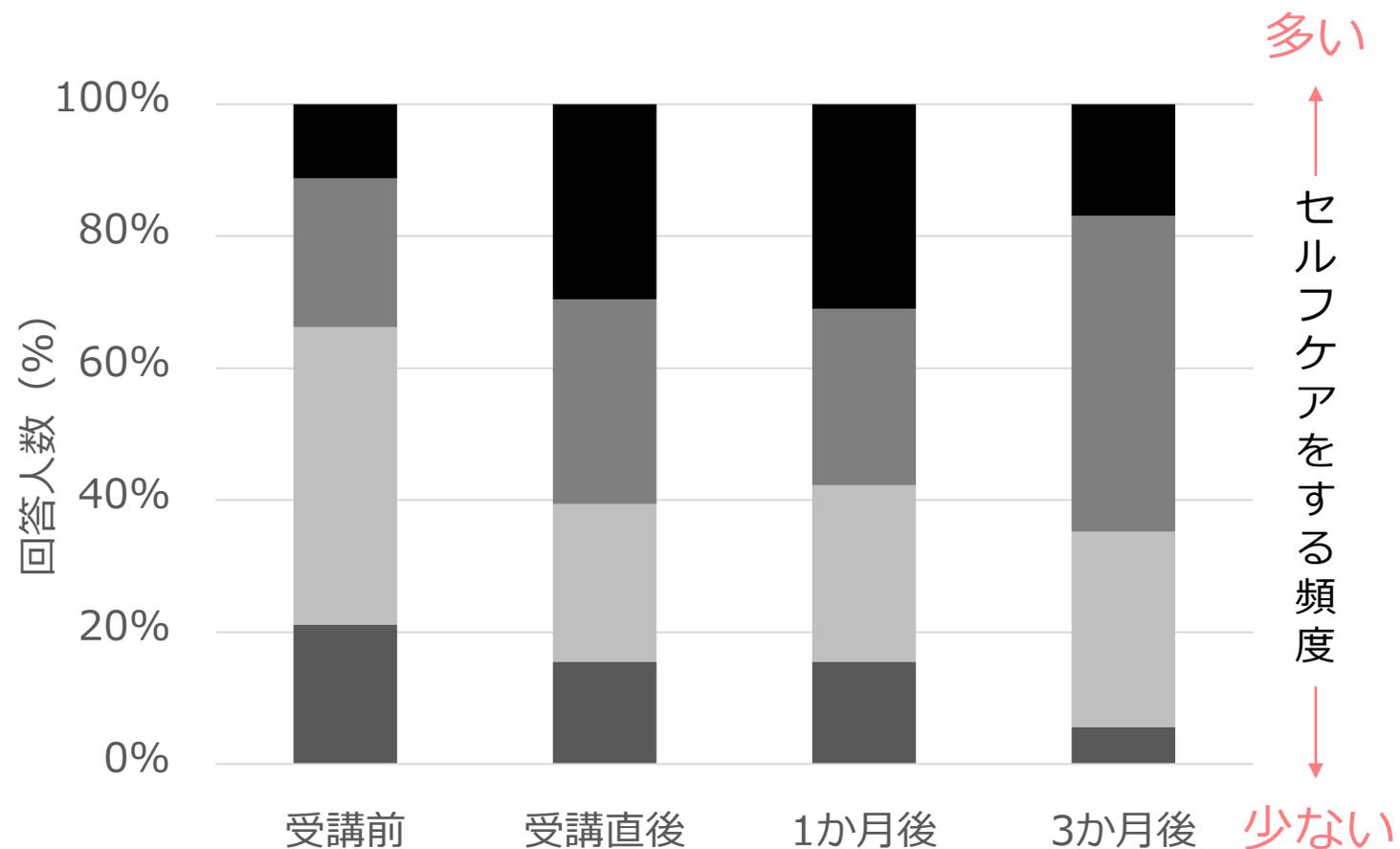
41.6 ± 5.9点

34.7 ± 5.7点

カットオフポイントを超えた割合97%

結果④ セルフケアの実施頻度

■ しなかった ■ 月1~2回くらい ■ 週1~3回くらい ■ 週3回以上



受講前に比べ

受講直後、1か月後では

セルフケアを行う頻度が増加

(月1~3回くらい⇒週1~2回くらい)



(参加者の声) セルフケアを**継続した理由**

～3か月後アンケートのフリーコメントより一部抜粋～

恩恵認知

「**ケアをすると調子がよい**（悪くはならない）という実感があるため」
「**リラックスでき、ところが落ち着く**のを感じた。睡眠の質が良くなる感じを受けた」
「セルフケアをする時間を持つことで、**自分のことをやれているという満足感**があった」

からだへの意識

「**体のこわばりを克服した**かった」
「オンライン教室を**受講してから自分の身体への意識が高まった**。ついだから
過ごすことが多いが少し筋トレしてみよう、という時間を持つことが増えた」

習慣化

「ヨガなどにいく**予定をいれた**」
「たまに**思い出してセルフケアをしようかなあ**という気持ちになったため」

関係性

「マドレボニータ講座で**LINEを作り、そこでグループ通話でストレッチの復習をしよう**と言う事になった。それでセルフケアを練習を兼ねてしていた」



(参加者の声) セルフケアを継続しなかった理由

～3か月後アンケートのフリーコメントより一部抜粋～

時間

「復職をしたばかりで、あまり**余裕が無かった**」

「子どもの後追いが始まり、**時間がとれなかった**」

「やったほうがいいなという気持ちはあっても、家事育児に追われて**時間的に余裕がない**」



優先順位

「**睡眠時間確保**が最優先だった」

「隙間時間があれば**横になって休んだりネットを楽しむことを優先**していた」

「心に余裕がなかった。自分の身体を労るより、**とにかく時間があれば寝たかった**」

「定期的な予定が入っていないと、やれば体が楽になるとは分かっているものの

優先順位が下がり、ふと思い出したときに動かす程度になってしまい、習慣化ができていない」



調査結果のまとめ

Target

産後女性71人（内訳：初産35人、経産36名）

✓ 産後経過日数：61～341日 年齢：25～43歳

Input

運動と対話で構成されるオンラインプログラム

✓ 週1回75分×4回、ストレッチ・筋トレ・ペアワークなど

Outcome

✓ ポジティブ感情の増加 ✓ ネガティブ感情の減少

✓ 身体的不調の改善 ✓ セルフケアの実施頻度の増加

→ 対面講座よりも低強度の内容だが**健康増進効果**があった

→ ただし、**長期的な効果の持続には限界**があった

今後の研究課題

Target

研究参加者のバイアス（偏り）を考慮する

- ✓ 産後経過日数
- ✓ 出産歴
- ✓ 運動習慣
- ✓ ITリテラシー

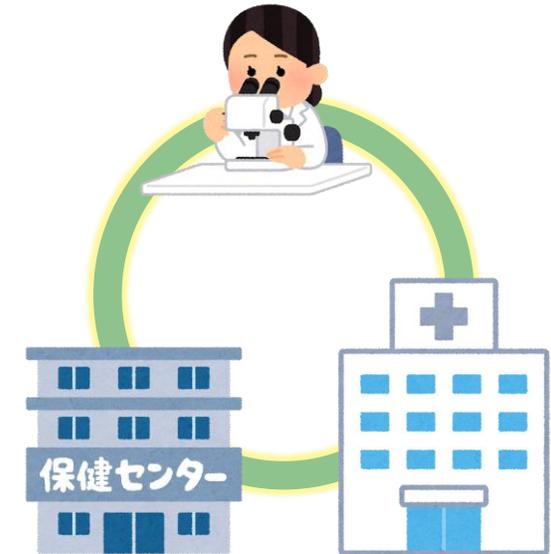
Design

オンライン、オンサイトの比較など

- ✓ 比較対照を設けた研究デザイン

Outcome

産後女性の健康支援に対する知見を
創出するためのアウトカム指標の設定



社会への提言

感染症流行下/災害時

- ✓ 家族や周囲の支え
- ✓ 社会や地域の支え
- ✓ 人とのつながりの変容
- ✓ 子育て支援の休止・延期



オンラインツールを活用した切れ目のない支援

- ✓ 子をもつ母同士のコミュニケーションとつながりの創出
- ✓ 心身の不調を予防・改善するためのケア
- ✓ 専門家などへの相談

孤独

不安

抑うつ

至福感

心のコントロール感

自信