



**MHA seminar 3RD**

*For Mother  
with many professional*

体験版レジメ

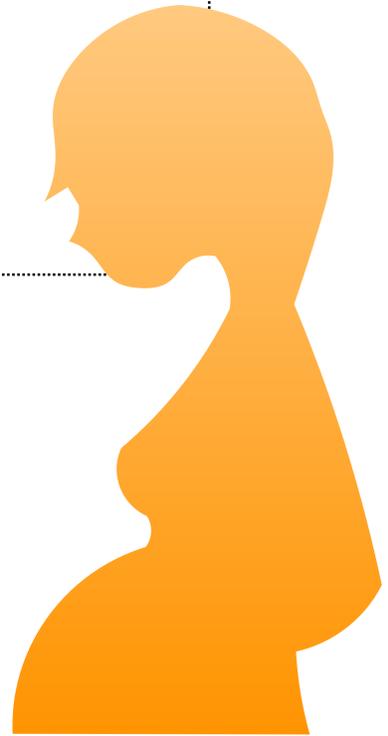
**2019/7/21 @ Yodogawa Christian Hospital**

# スケジュール

13:00~13:10	代表挨拶	
13:10~14:00	『乳児のスキンケア』	佐野博之
14:00~14:50	『私たちができる妊娠中や産後ママのメンタルサポート』	柴田綾子
14:50~15:00	休憩	
15:00~15:20	『抱っこ紐の作り手の思い』	黄瀬正徳
15:20~15:40	『母ではない理学療法士が知るべき母の事』	緒方遥
15:40~16:00	『当院（ウエナエ産婦人科とリーブス）の取り組み』	田畑希歩
16:00~17:20	『グループディスカッション：ITを利用した相互連携の提案』	

## 演者所属

佐野 博之	淀川キリスト教病院	小児科主任部長
柴田 綾子	淀川キリスト教病院	産婦人科 副医長
黄瀬 正徳	キューズベリー	商品開発責任者
緒方 遥	あわ整形外科	マザーヘルス 担当PT
田畑 希歩	ウエナエ産婦人科	助産師



宗 教 法 人 在 日 本 南 プ レ ス ビ テ リ ア ン ミ ッ シ ョ ン  
**淀川キリスト教病院**  
Yodogawa Christian Hospital

全人医療



医療法人 福仁会  
ウエナエ産婦人科

快適 & おしゃれな抱っこひもなら、キューズベリー



全品日本製 こだわりのオリジナルデザイン  
CUSEBERRY



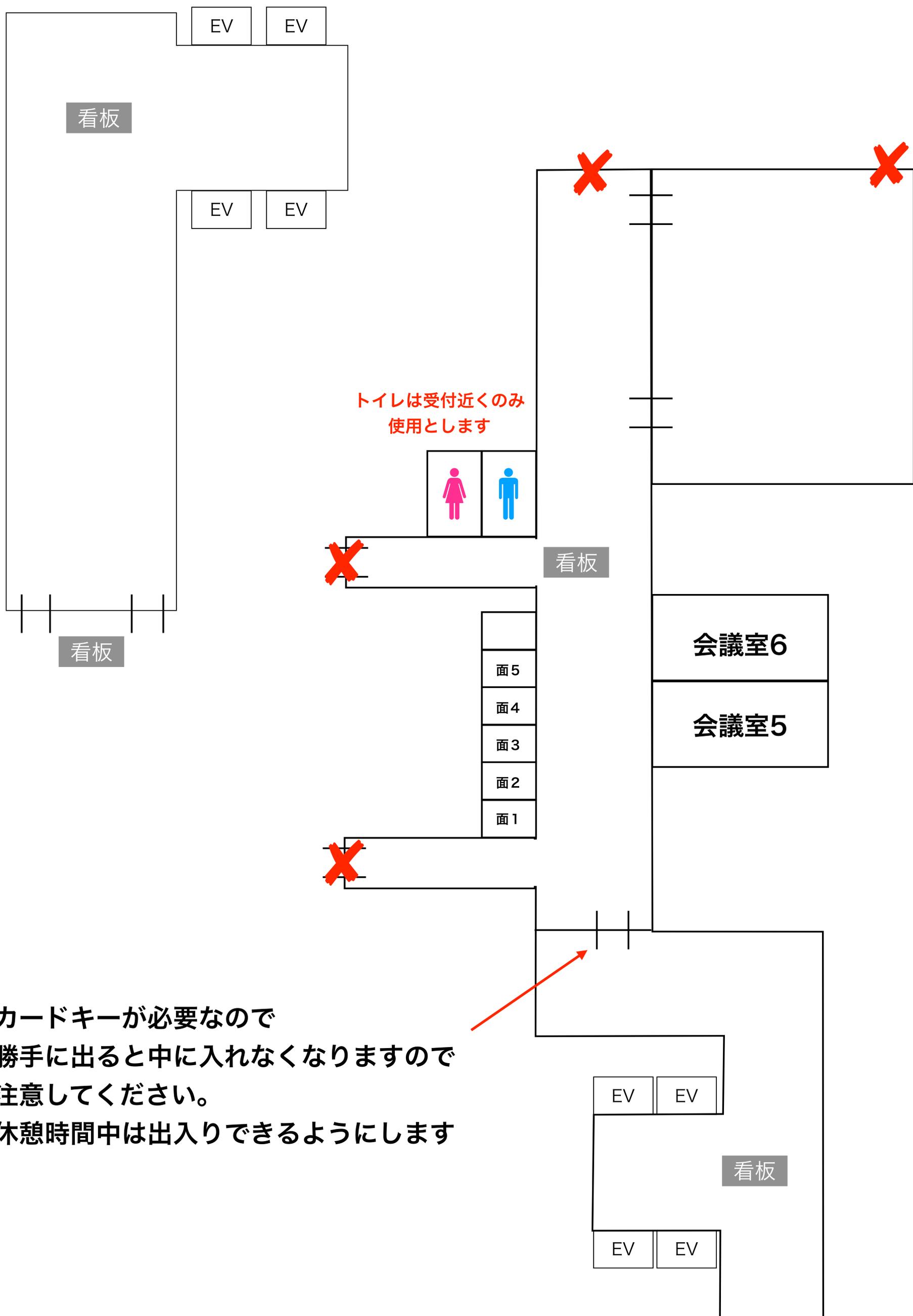
あわ整形外科クリニック

# 淀川キリスト教病院

## 見取図

1F

3F



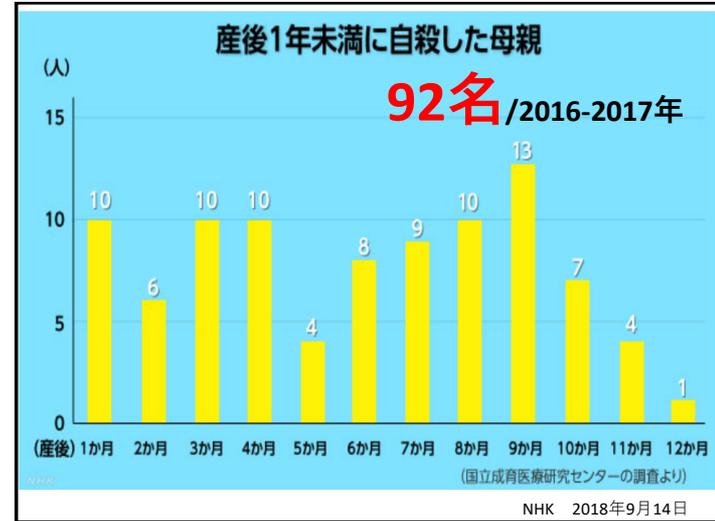
カードキーが必要なので  
勝手に出ると中に入れなくなりますので  
注意してください。

休憩時間中は出入りできるようにします

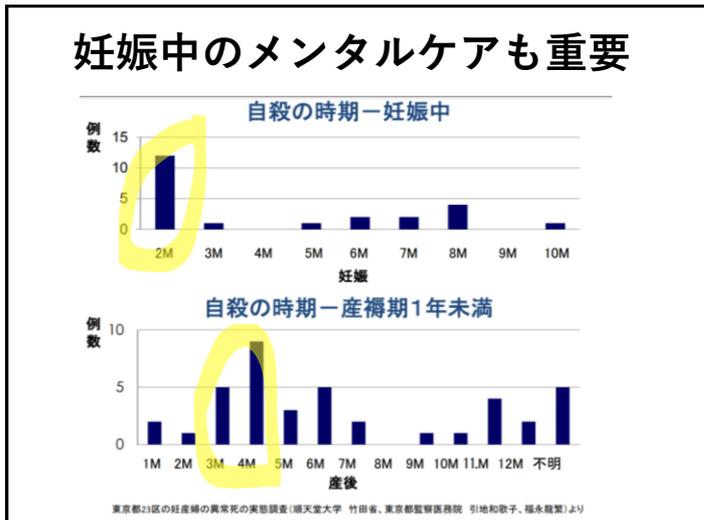
私達ができる  
妊娠中や産後ママの  
メンタルサポート

**周産期うつ病** | 産婦人科 柴田綾子

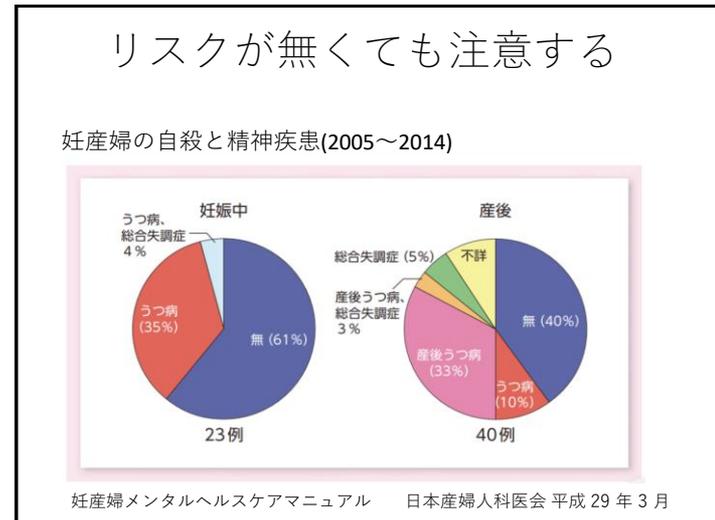
1



2



3



4

## 英、瑞西、東京都の周産期自殺率の比較 中間報告

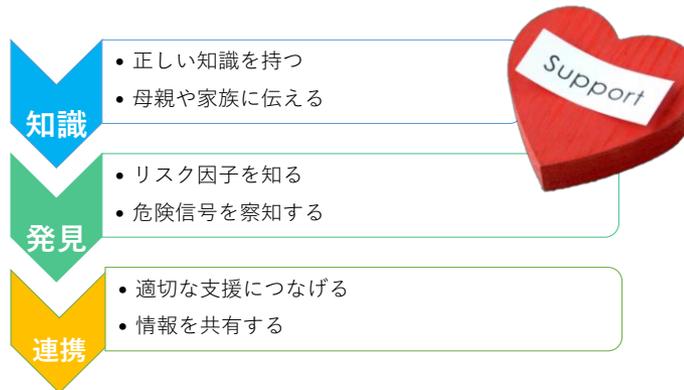
UK & NI (2015)	Sweden (2015)	Tokyo (2016)
<ul style="list-style-type: none"> <li>期間: 2009-13</li> <li>統計局</li> <li>妊産婦死亡率 3.7 / 出生10万</li> <li>追跡数: 101名</li> <li>自殺率: <b>2.3/出生10万</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>期間: 1980-2007</li> <li>死因統計局</li> <li>妊産婦死亡率 4.7 / 出生10万</li> <li>追跡数: 103名</li> <li>自殺率: <b>3.7/出生10万</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>期間: 2005-2014</li> <li>人口動態</li> <li>妊産婦死亡率 3.96/出生10万</li> <li>追跡数: 63名</li> <li>自殺率: <b>8.7/出生10万</b></li> </ul>

政府統計 e-statおよび東京都監察医務院と順天堂大学の共同研究より

日本産婦人科医会副会長 総合母子保健センター愛育病院長 岡井 崇先生 H29

5

## 周産期うつ病支援の3ステップ



6

## 知識

## マタニティブルーズと産後うつ



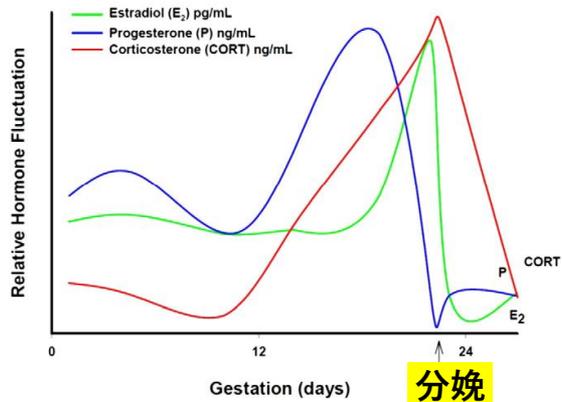
コウノドリ

7

	マタニティブルーズ	周産期うつ病
時期	産後3～10日間	妊娠中～産後
症状	情緒不安定 涙もろさ 不安	抑うつ気分 自責・不眠 不安
発症率	30%前後 * 10人に3人	17%前後 * 10人に1～2人
対処	2週間前後で改善	精神科治療 薬物治療

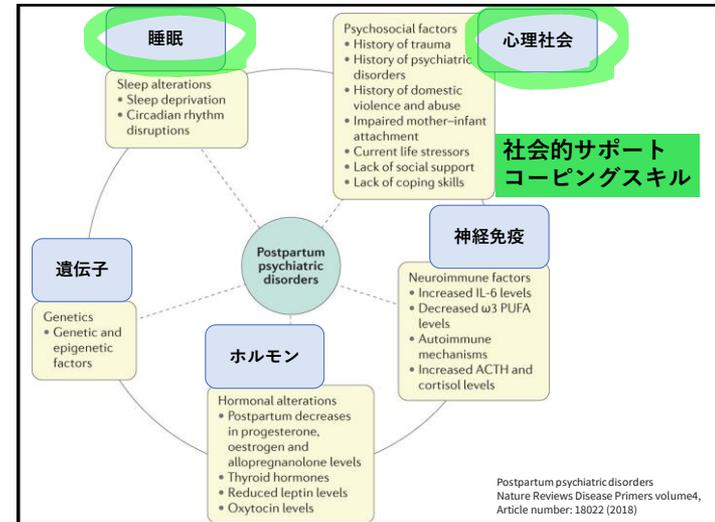
8

## 分娩後のホルモンの大きな変化



S. Brummelte, L.A.M. Galea / Hormones and Behavior 77 (2016) 153–166

9



10

## 周産期うつ病支援の3ステップ

知識

- 正しい知識を持つ
- 母親や家族に伝える

発見

- リスク因子を知る
- 危険信号を察知する

連携

- 適切な支援につなげる
- 情報を共有する



11

発見

## リスク因子とスクリーニング

10人に**1~2人**が周産期うつ病 (17%前後)

平成28年度 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)  
妊産褥婦健康診査の評価および自治体との連携の在り方に関する研究

**周産期メンタルヘルス コンセンサスガイド**

日本周産期メンタルヘルス学会

[http://pmhguideline.com/consensus\\_guide.html](http://pmhguideline.com/consensus_guide.html) HP上で無料公開

12

## 周産期うつ病のリスク因子

- 精神疾患の既往
- 初産婦
- 望まない妊娠/予期せぬ妊娠
- シングル
- 経済的困窮
- 喫煙・アルコール摂取
- 産科合併症
- 不安が強い
- 育児サポートが少ない

13

## 周産期うつ病のリスク因子 論文

- 不妊治療歴
- 実母や義母との関係性不良
- ママ友への不安
- ワーク・ライフ・バランスの衝突

Takegata M.Healthcare 2017

- 経験したお産への低い満足度
- (緊急)帝王切開術
- 母親の体調不良
- 育児や自分の体調への不安

Iwata H.Jpn Nurs Sci 2015

14

## 危険信号を見逃さない



### ● こころの変化

- 好きだった趣味に興味がなくなった
- 自分を責める気持ち
- 将来への絶望感
- 育児の不安や母親としての無力感
- できていた家事や用事ができなくなる
- 不眠、食欲不振、性欲がわかなくなる など

産後のこころの健康  
大阪府市パンフレット

15

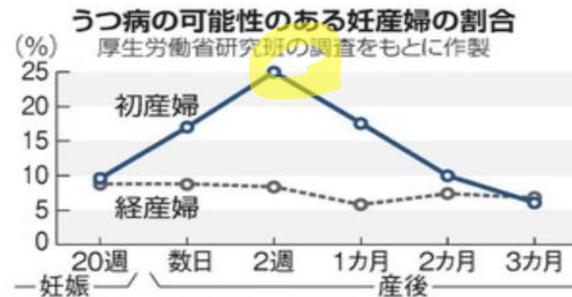
## すべての妊産婦に声をかけを

1. 過去1か月の間に、気分が落ち込んだり、元気がなくなる、あるいは絶望的になって、しばしば悩まされたことがありますか？
2. 過去1か月の間に、物事をするこゝろに興味がなくなったり、楽しさをほとんどなくして、しばしば悩まされたことがありますか？

Whooley の2項目質問表（1項目陽性 感度94% 特異度63%）  
イギリスNICEガイドライン周産期メンタルヘルスコンセンサスガイド2017  
日本産科婦人科学会ガイドライン2017

16

## 初産婦 産後2週間目に注意



Takehara et al. J Affect Disord. 2018 Jan Image:Asahi Newspaper 2018/09/06

17

## 産後の貧血を改善しよう

- 産後貧血は周産期うつ病のリスクの可能性

国立成育医療センター2019年4月

Wassef A. J Psychosom Obstetr Gynecol 2019

- 貧血の治療した群の方が、周産期うつ病の改善率が高かった (42.8 vs. 20 %,  $p = 0.03$ )

Sheikh M. Eur J Nurt 2017

18

## カウンセリングは重要

**Population**  
Pregnant and postpartum persons who have given birth within the last year who do not have a current diagnosis of depression but who are considered to be at increased risk of developing perinatal depression

**USPSTF recommendation**  
Clinicians should provide or refer pregnant and postpartum individuals who are at increased risk of perinatal depression to counseling interventions.

リスクのある妊産婦

カウンセリングを推奨する

アメリカUS Preventive Services Task Force 2019年2月

19

## TALKの原則

- T** Tell:心配していることを言葉にして伝える
- A** Ask:「死にたい」という気持ちの有無について率直に尋ねる
- L** Listen:「死にたいほどつらい」相手の気持ちを傾聴する
- K** Keep safe:安全を確保する

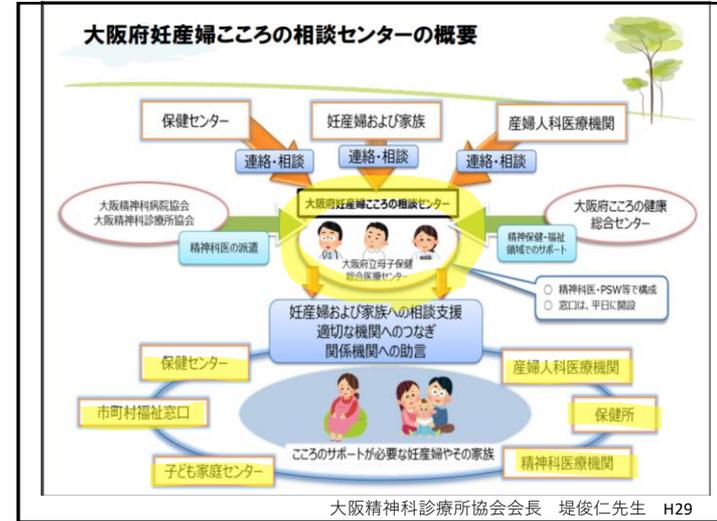
周産期メンタルヘルスコンセンサスガイド2017

Image: NIKKEI STYLE 2018.3

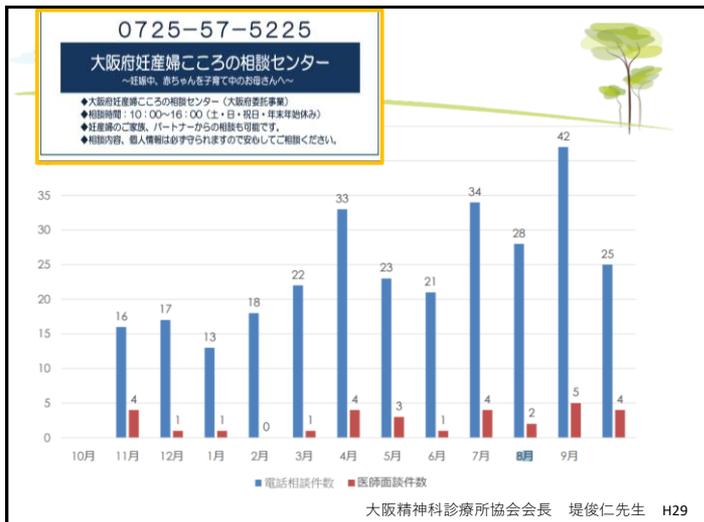
20



21



22



23



24

## 周産期メンタルヘルスのバリア

### 1. 医療者の知識と自信

→トレーニングが必要

### 2. 不十分なシステム

→現場のマニュアルや紹介方法の統一化

### 3. 偏見

→正しい知識の提供が必要

1. Midwifery. 2019 Mar;70:106-118
2. Midwifery. 2018 Apr;59:47-58.
3. Obstet Gynecol. 2015 Nov; 126(5): 1048-1058.

25

## 周産期メンタルヘルスのバリア

### 1. 医療者の知識と自信

→トレーニングが必要

### 2. 不十分なシステム

→現場のマニュアルや紹介方法の統一化

### 3. 偏見

→正しい知識の提供が必要

メンタルヘルスケアの活用率

**22%** スクリーニングのみ



**54%** スタッフトレーニング

1. Midwifery. 2019 Mar;70:106-118
2. Midwifery. 2018 Apr;59:47-58.
3. Obstet Gynecol. 2015 Nov; 126(5): 1048-1058.

26

## 市町村のサービスを活用

### 産後ケア事業について

ご利用いただける方:  
大阪市内に居住する生後1か月未満の乳児とお母さんで次の全てに該当する方  
①産後不安や育児不安がある  
②家族等から支援が受けられない  
③母子ともに産後等への入浴を希望しない(ただし、利用の場合について要約があります)

### 産後ケア事業の内容

#### からだサポート

・お母さんの体調管理  
・おっぱい相談  
など

・育児相談  
・お母さんのこころの休養  
など

#### こころサポート

入院とは異なりますので、育児の身のまわりのことではできる限りご自身で行っていただきます。



#### 育児サポート

・沐浴方法、授乳方法の指導  
・育児発達に関することの助言

### プランのご紹介

ご利用には費用がかかります。

#### ショートステイ (宿泊型)

1泊2日(15食の食費付)  
利用時間:午前10時～翌日午後7時まで  
費用:6,000円  
その後1日ごとに3,000円増  
※利用時間を短縮されても料金は変わりません。

#### デイケア (通所型)

1日(昼・夕2食付)  
利用時間:午前10時～午後7時まで  
費用:2,000円  
※利用時間を短縮されても料金は変わりません。

・産後ケア実施施設で、母子両方で助産師等の専門スタッフから、からだとこころ・育児のサポートを受けることができます。  
※上のお子さまはご利用いただけません。  
・産後ケアは、大阪市の委託医療機関・助産所でサービスを実施しています。

※ご利用はショートステイ・デイサービスそれぞれ7日までです。  
※自治体別の詳細や申請・生活保護世帯の場合には詳細が異なりますのでお問い合わせください。  
※厚生労働省の産後ケア推進事業として実施されていることにより、ご利用する医療機関が異なる場合があります。

大阪市HP

27

## さらに勉強したい方のために

・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

[http://pmhguideline.com/consensus\\_guide.html](http://pmhguideline.com/consensus_guide.html)

・妊産婦メンタルヘルスケアマニュアル産後ケアの切れ目のない支援に向けて  
公益社団法人 日本産婦人科医会 平成 29 年 3 月

[http://www.jaog.or.jp/wp/wp-content/uploads/2017/11/jaogmental\\_L.pdf](http://www.jaog.or.jp/wp/wp-content/uploads/2017/11/jaogmental_L.pdf)

・周産期こころの医療の課題 三重大学 保健管理センター 岡野禎治先生

<https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10801000-Iseikyoku-Soumuka/0000134649.pdf>

・妊産婦の自殺 岡井 崇先生 H29

日本産婦人科医会副会長 総合母子保健センター愛育病院長

<https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12201000-Shakaiengokyo/kushougai/hoken/fukushibu-Kikakuka/0000149769.pdf>

28

## MHAの活動にご興味を持たれた方へ

MHA（マザーヘルス協会）の活動にご興味をお持ちの方、MHAの運営や職種連携の活動に是非ご参加ください。現在淀川キリスト教病院の職員主体で行なっていますが他病院の方には是非参加していただき産前産後支援を広げたいと考えています。その中で大きな流れを作ればと思っております。そのためには一つの病院だけの職員の力では全然力不足です。

また、若い方が多くご参加いただけることでMHAの方向性もより良いものになると思いますので、若手だからといって遠慮せず是非ご協力ください。

当団体はセミナービジネスを行うことが目的ではなく産前産後の支援を行う職種の連携をスムーズにとり、また知識共有を目的とした現場の医療従事者中心の団体です。そのため強制的な出席などを強要することはありません。都度の参加費以外のお金を集めるなどを行いません。

活動としては定期的なセミナーの運営、他院とのディスカッションカンファ、産前産後支援連携活動のためのシステム作りなどがメインになります。また、産前産後の支援において職種を超えた横の繋がりができます。色々な面で役に立てると思っておりますのでご興味があればご連絡ください。本日セミナーの後にお声かけていただいても大丈夫です！

※ 他団体や宗教の勧誘などを当団体で行うことは固くお断りします  
発覚した場合は厳しく対応させていただきます

連絡先：[mother.health.04@gmail.com](mailto:mother.health.04@gmail.com)



# あわ整形外科クリニック

## 産前産後のリハビリに興味のあるセラピストへ

クリニックで働いていただけるPT.OT.セラピスト募集中！！  
一緒に働いてくれるパート・常勤募集しております。  
産前産後リハを始め、子供や若い世代から高齢者まで  
全ての年代を幅広く経験できるクリニックです。  
ドクターとのミーティングも随時行っており  
産前産後を含むリハに関してドクターから細かい指導と指示も行うため  
実力アップは圧倒的です！ご興味ある方はご連絡をお待ちしております。  
詳しくはHPをご覧ください！

連絡先： [orthopedics@awa-clinic.com](mailto:orthopedics@awa-clinic.com) もしくはお電話を！

あわ整形外科クリニック  
Awa Orthopedics Clinic



詳しくは [あわ整形外科クリニック](#) でホームページ検索！