

要旨：目的. 出産後の女性の健康増進を目指す A 団体の産後プログラムに参加した母親の、参加前後の精神的、身体的健康の変化からプログラムの評価を行うことを目的として研究を行った。

研究方法. 対象は A 団体の産後プログラムに参加する産後 2 か月～6 か月の母親で日本語の理解ができる者とした。産後プログラムの内容は、有酸素運動、コミュニケーションスキル向上のためのワーク、セルフケアであり、週に 1 回 2 時間、4 週継続的に行った。測定用具は日本版エジンバラ産後うつ病自己評価票(EPDS)、主観的幸福感尺度、研究者作成の参加動機とその満足度、身体的不調等を含んだ質問紙である。調査はプログラム初回、プログラム 4 回目、終了後 1 か月の 3 時点で行った。分析は、基本統計量や t 検定、 χ^2 検定、相関係数の算出、repeated ANOVA を行った。本研究は倫理の原則に基づき行った。

結果. 質問紙は 135 人に配布し、プログラム 4 回目まで進んだ者は 112 人(有効回答率 83.0%)、終了後 1 か月までフォローできた者は 90 人(回収率 80.4%)であった。対象者の平均年齢は 33.4 歳(SD=3.5)で、産後 2～4 か月が全体の 73.2%を占め、初産婦が 67.9%を占めていた。参加動機は、「運動不足だから」、「体型が気になっていたから」、「体調を整えたかったから」という身体に関するニーズが高く、「気分が何となくすっきりしないから」、「外出のきっかけが欲しいから」という精神面、社会とのつながりに関するニーズは低かった。参加動機の中の精神面、社会とのつながりに関するニーズは、プログラムに参加することで満足していた。参加動機に対する満足度の得点を見ると、有意に上昇していた($p<0.001$)。「身体的不調」の総合得点は、プログラム初回 17.3 点(SD=3.4)、プログラム 4 回目 14.6 点(SD=3.4)、終了後 1 か月で 15.0 点(SD=3.5)と有意差がみられ($p<0.001$)、プログラム 4 回目で改善し、その効果は終了後 1 か月まで持続していた。「主観的幸福感」の総合得点は、プログラム初回 37.7 点(SD=4.1)、プログラム 4 回目 38.3 点(SD=3.8)、終了後 1 か月 38.7 点(SD=4.3)と有意差がみられ($p=0.002$)、調査時期毎に得点が増え幸福が高まっていた。抑うつ度を示す「EPDS」得点は、プログラム初回 5.3 点(SD=3.6)、プログラム 4 回目 3.2 点(SD=3.1)、終了後 1 か月 3.5 点(SD=3.7)と有意差がみられ($p<0.001$)、プログラム 4 回目で抑うつ度は緩和し、その状態は終了後 1 か月まで続いていた。うつ状態(EPDS9 点以上)と判定された者に関しては、プログラム初回では 23 人(20.5%)であったのに対し、プログラム 4 回目では 11 人(9.8%)であり、有意に割合は減少していた($p=0.025$)。

結論. プログラムの参加により、身体の不調は改善し、主観的幸福感が高まり、抑うつ度は緩和されており、それはプログラム終了後 1 か月でも持続していた。産後プログラムは母親の身体的、精神的健康増進とうつ状態の改善に寄与していた。