

スクリーニングのタイミングと留意事項

① 妊娠中…▶主に産科医療機関・助産施設での対応

- ▶ 産科医療機関での妊婦健診や市町村で実施する妊婦向けの講座等の機会に、家族構成、家族からの育児支援の有無、経済状況などを確認しておくとい良いでしょう。
- ▶ 質問票I「育児支援チェックリスト」のうち、赤ちゃんに関する質問(質問8、質問9)を除く項目により、状況を確認することもひとつの方法です。
- ▶ 家族からの育児支援が得られそうにない場合には、産後うつ病を発症するリスクが高まる可能性があります。
- ▶ 出産を経験した人であっても、上の子どもの面倒を見ながら赤ちゃんの世話をしなければならないので、むしろ負担が大きくなることもあることにも気を付けてください。
- ▶ 育児支援の有無などを出産前に把握して、必要な公的支援などにつなぐ準備を行うことが大切です。

② 出産後(産褥入院中)…▶主に産科医療機関・助産施設での対応

- ▶ 出産から数日後以内の入院期間中に心の状態をチェックすることが効果的です。
- ▶ 体調も考慮して、質問票II「エジンバラ産後うつ病質問票(EPDS)」のみを使用する形でもよいでしょう。
- ▶ 赤ちゃんに病気等の問題があったり、初産の人であったりする場合に点数が高くなる傾向がありますが、時間が経つにつれて普通の状態に戻ってくることもあります。ただし、この段階で精神的に不安定であるなど心配な方については、保健師にサポートしてもらえることを本人に説明の上、市町村の保健師に連絡してください。症状が重い場合は、精神科の受診を勧めてもよいでしょう。

コラム

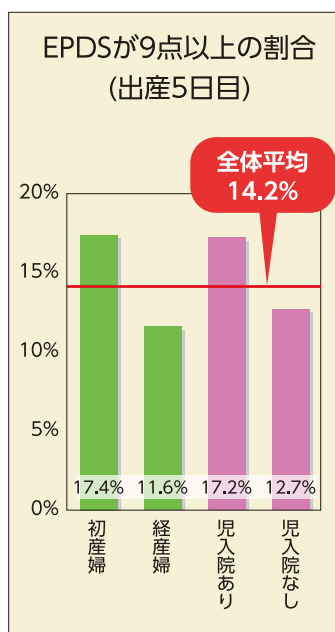
EPDSの分析で母親の環境と産後うつ病の相関が明らかに ～須高地域(須坂市、小布施町、高山村)での事例から(その①)～

患者中心のチーム医療を理念・基本方針に掲げ、感染症などの政策医療も担う県立須坂病院。こちらでは地元市町村とも連携して産後うつ病対策に取り組んでおり、出産5日目と30日目にエジンバラ産後うつ病質問票(EPDS)を導入。同院小児科部長の石井栄三郎医師は平成25年5月から26年6月までに出産した母親285人の回答を集計し、分析しています。

それによると、点数は経産婦より初産婦の方が高く、子どもが入院しているケースでも高くなる傾向が表れています。また、初産婦では育児不安項目の点数が、子どもが入院している場合はうつ項目の点数が高い傾向がみられました。

高得点(9点以上)の割合は5日目で14.2%を占め、このような母親には保健師と連携してケアを行い、30日目には9%まで減りますが、依然として高いケースは子どもの健康に何らかの問題があることが見受けられました。一方、5日目は正常域でも30日目に高得点となるケースは、夫や親など家族からの子育ての支援が十分でないなどの可能性が示唆されたということです。

今回の解析で、EPDSは簡便ながら母親の心の理解に有用であること、EPDSを用いることで関係機関が共通認識を持ち、早期に適切な支援を開始することが可能となることが明らかになったとしています。



3 育児中…▶医療機関や市町村での対応

- ▶ 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(ボンディング)]の3種類を活用して母親の心の状態を確認することで、産後の母親に対して効果的な支援を行うことができます。
- ▶ 市町村保健師による家庭訪問などの際や、医療機関における1か月健診時等に実施することが効果的です。
- ▶ 継続支援が必要なケースについては、市町村保健師の訪問支援、医療機関における定期健診等の際にも実施することで状況の変化を把握することができます。その場合は、質問票Ⅱ[エジンバラ産後うつ病質問票(EPDS)]だけで構いませんが、母親の負担感が大きいようであれば強要しないことも大切です。
- ▶ スクリーニングの中止の目安は、「エジンバラ産後うつ病質問票(EPDS)」の点数が8点以下となり、ボンディングが改善したタイミングです。ただし、母親の自覚症状の消失には1年程度かかる場合もあり、改善しても支援が必要です。

(1) 産科や小児科などの医療機関や助産施設のスタッフに留意していただきたいこと

- ▶ 子どもの1か月健診をはじめ、定期的な健診時などに継続してスクリーニングを実施することが効果的です。
- ▶ 子どもの問診票に併せて母親のメンタルヘルスの質問票によりアセスメントすることは、比較的实施しやすいと考えられます。
- ▶ 気になるケースについては市町村の保健師につなぐことを基本とし、連携をとりながら対応してください。

(2) 市町村保健師に留意していただきたいこと

- ▶ 保健師による家庭訪問の際(出産から3週間頃までが理想)にスクリーニングを実施することが効果的です。
- ▶ 医療機関等からの情報も踏まえて、不安の強い母親に対しては早期に訪問支援を行い、継続的な対応を実施してください。継続訪問の基準は月に1回以上が目安です。
- ▶ 「エジンバラ産後うつ病質問票(EPDS)」が高得点だったり、心理社会的な困難さを持っていて心配な母親には、初回の訪問から1か月以内に2回目を実施。その後は3か月以内毎に実施して点数の変化を把握することが理想です。

コラム

保健医療従事者自身の心のケアも必要です

うつスクリーニングや相談、家庭訪問において、保健医療従事者が関わる本人やその家族などからの相談内容は、家族の死や病気、介護のストレスなど非常に重い内容です。うつ対策に従事する保健医療従事者自身も気分が沈み込んだり、ひどく疲れたりといった軽い抑うつ状態になることがあります。また、事業を進めている際に地域に自殺死亡者が出ることがあると、強いストレスとなるといわれます。

こうしたことへの対策として、事業に関して職場内の上司や同僚の理解があること、事業に関してストレスに感じたり、落ち込んだりするようなことがある時には、職場の上司や同僚にいつでも相談できる体制にあること、できれば精神科医などの専門家のサポートがあることが望ましいでしょう。

