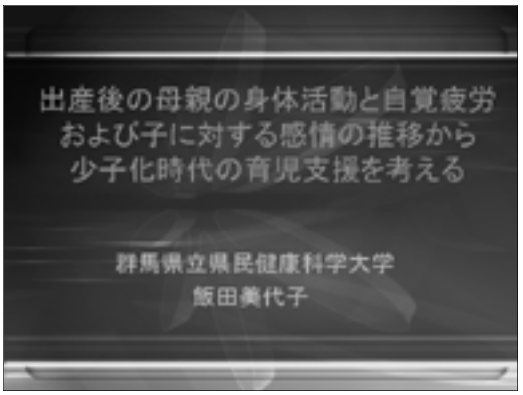
出産後の母親の身体活動と自覚疲労および子に対する感情の推移から少子化時代の育児支援を考える

群馬県立県民健康科学大学 教授

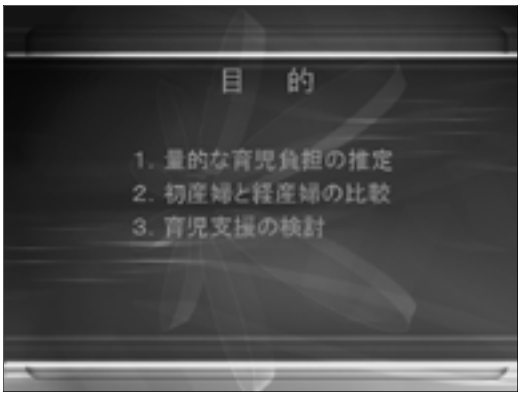
飯田美代子

【スライド-1, 2】

スライド-1



スライド-2



私が出産後の母親の身体活動について研究をしたいと思いましたのは、今から20年ほど前になります。

私は3人の子供を15年間専業主婦で育ててまいりました。子育てで最も辛かった時期は、第2子出産後の約6ヶ月間で、睡眠不足で疲れ切っている上に子供の世話で座る暇もなく、次第に育児に対して否定的になっておりました。ある時歩数計を付けてみますと、軽く1万歩を超えました。また、第3子の妊娠中には切迫早産となりましたので、上の子どもたちは保育園に預けて最低限の家事をしたときの歩数は1,700歩ほどでした。

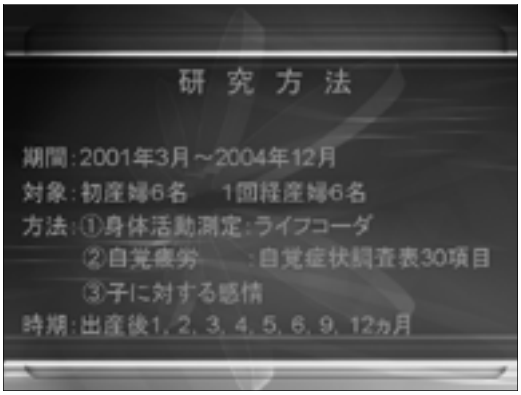
現代は育児が困難な時代といわれ、母親の育児ストレスや育児感情などの主観的な側面からの育児負担については多くの報告があります。経産婦におきましては、衝動的に子供を叱ったり叩いたりするという行動も少なくないといわれております。私は、育児負担を量的な側面から測定することで、誰にでもわかる育児負担の度合いの推定と、初産婦と経産婦の育児量を比較して経産婦の育児負担の問題を把握し、今後の育児支援検討のエビデンスを得る目的で、この研究を始めました。

【スライド-3】

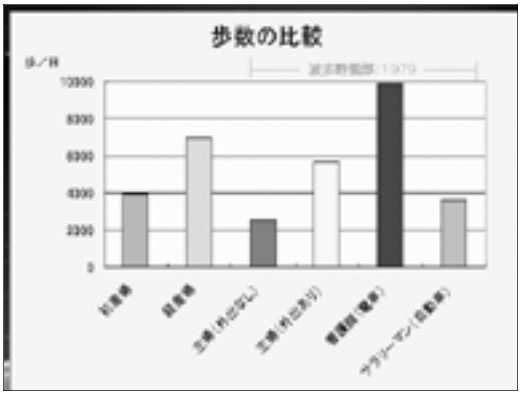
研究期間は2001年から2004年で、対象は、東海地方に住む核家族で、無職の初産婦6名、1回経産婦6名。平均年齢は初産婦28歳、経産婦31歳。経産婦の第1子は、出産時において3歳未満の未就園児でした。なお、12ヶ月目における初産婦の対象は3名となりました。夫の職業は勤労者10名、自営業者2名で、経済的な問題はなく、平均居住面積は約100m^{2}でした。母親の日常の交通手段は車を使用しておりました。

研究方法は、身体活動量の測定はスズケン社製生活習慣記録機「ライフコーダ」を

スライド-3



スライド-4



平日3日間装着し、2日目の24時間のデータで、歩数、運動量、活動強度別時間分布を分析いたしました。自覚疲労は産業疲労研究会選定の自覚症状調査表全30項目を使用し、2日目の起床時に症状の有無を記入いたしました。また自己申告により睡眠時間の記入もいたしました。子供に対する感情は肯定的感情として「子供が可愛い」「子供と一緒にいると楽しい」、否定的感情行動として「子供が憎らしい」「子供を叱るとき、叩いたりつねったりすることがある」を5段階で評価いたしました。

調査は出産後6ヶ月目までは毎月、その後は9ヶ月目と12ヶ月目に家庭訪問を行い、ライフコーダをセットして渡し、終了後回収のため再度訪問いたしました。

結果にまいります。

【スライド-4】

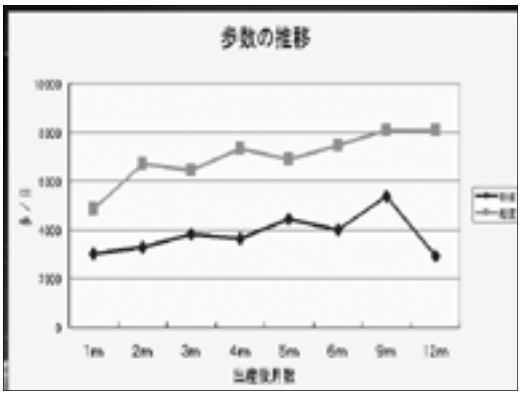
一年間の歩数の平均は初産婦3,933歩、経産婦は6,972歩でした。

平成13年の国民栄養調査によりますと、日本人女性の平均歩数は7,168歩ですので、経産婦の歩数はほぼそれに匹敵する値といえます。また、波多野先生のデータでは、主婦・外出なし2,570歩、主婦・外出あり5,680歩、看護師・電車通勤が9,875歩、サラリーマン・自動車通勤3,620歩ですので、初産婦は平均的な主婦の歩数と考えられます。

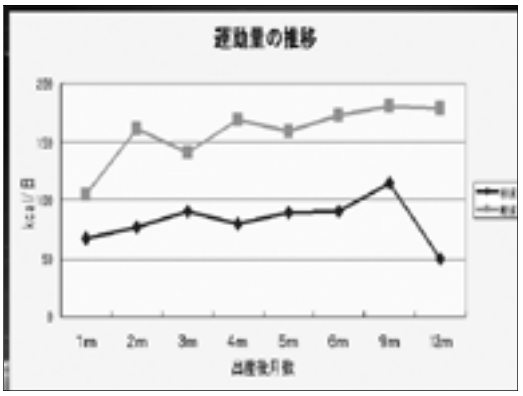
【スライド-5】

歩数の推移は、初産婦は出産後6ヶ月目までは3,000から4,000歩の間で、9ヶ月目に増加いたしました。12ヶ月目は対象が3名となりましたので、バイアスがかかってい

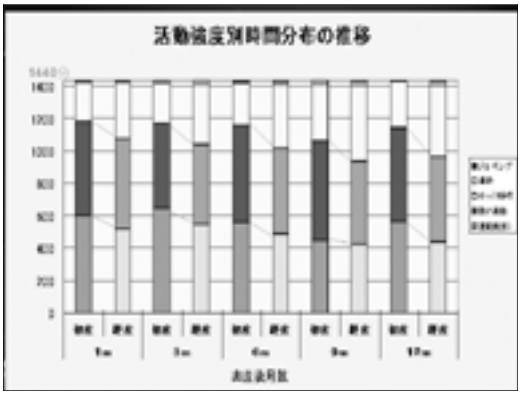
スライド-5



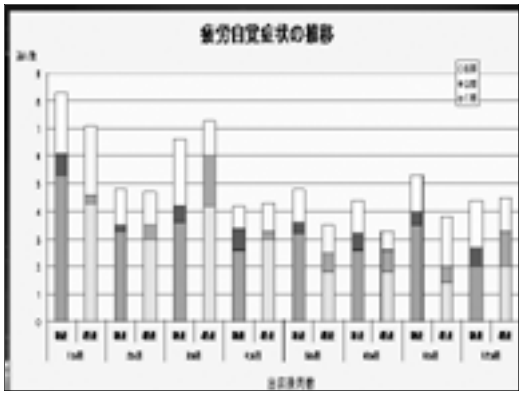
スライド-6



スライド-7



スライド-8



るといえます。経産婦は、出産後1ヶ月目においても、初産婦より約2,000歩多いですが、特に2ヶ月目からの急増が特徴といえます。

【スライド-6】

運動量の推移は、歩数の推移と同様で、初産婦は出産後6ヶ月目までは100kcal以下で、9ヶ月目に100kcalを超えました。経産婦は1ヶ月目は約100kcalですが、2ヶ月目以降は150kcalを超えました。女性の目標運動量は200～250kcalですので、母親の身体活動は弱い強度といえます。

【スライド-7】

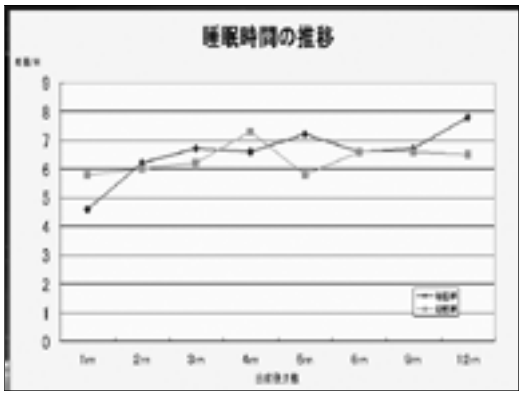
活動強度別時間分布の推移は、ライフコーダでは強度の弱い順に、運動強度0（睡眠や休養）、微少運動（座位・室内での弱い移動）、ゆっくり歩行（散歩や買い物）、速歩、ジョギングの5段階を1日24時間、1,440分として表示されます。

このグラフでは、分かりやすいように、出産後2ヶ月、4ヶ月、5ヶ月目は省略させていただきました。それぞれの月の左が初産婦、右が経産婦となっております。経産婦は初産婦より運動強度0の時間が少なく、ゆっくり歩行が多いといえます。

【スライド-8】

自覚症状の推移は、初産婦・経産婦とも「1年間訴えが持続しております」が出産後3ヶ月目までが特に多く、4ヶ月目から急減する傾向にありました。初産婦と経産婦による訴え数の差は少なく、3ヶ月目までは一群の眠気とだるさの項目が主な訴えでした。

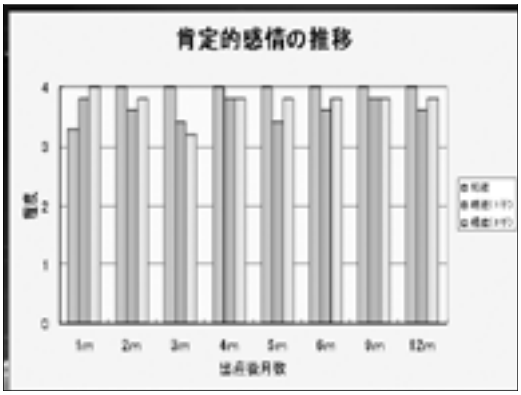
スライド-9



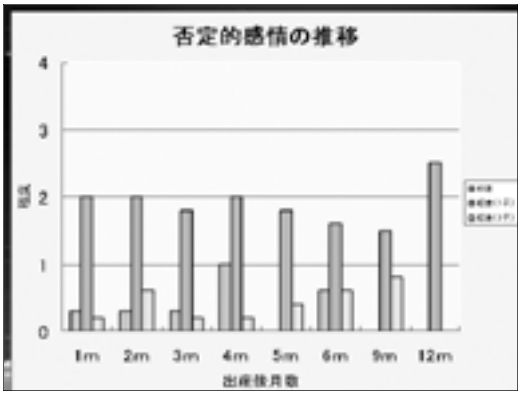
【スライド-9】

自己申告による睡眠時間の推移は、出産後１ヶ月目と２ヶ月目は６時間に満たず、特に初産婦の1ヶ月目は4時間半程度でした。これは授乳に時間がかかったと推測されます。1年間を通じて母親の睡

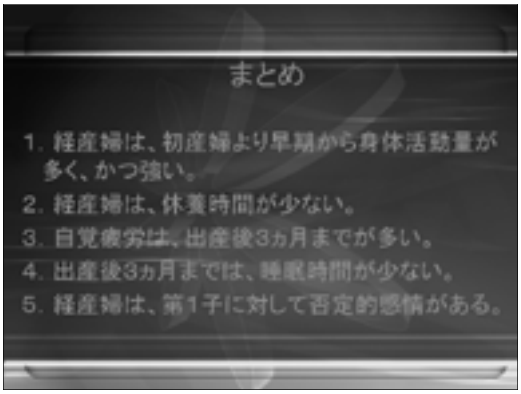
スライド-10



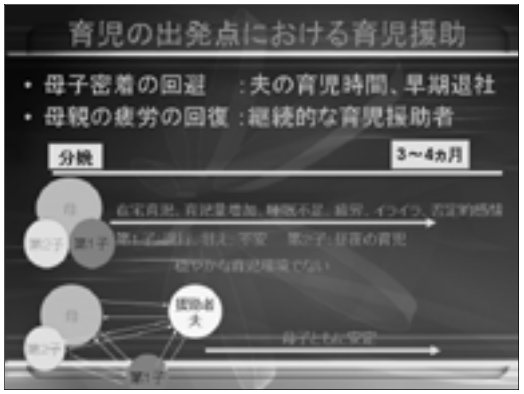
スライド-11



スライド-12



スライド-13



眠時間は7時間以下で、夜間の育児で睡眠が中断されることから、母親の睡眠の質は良くないと考えられます。

【スライド-10】

子供に対する感情を「全くない」を0点、「非常にそのとおり」を4点とし、肯定的感情の推移を見ますと、初産婦・経産婦とも高い結果でした。

【スライド-11】

子供に対する否定的感情行動は、初産婦はほとんどありませんが、経産婦におきましては第1子に1年間持続してどちらとも言えないという結果で、経産婦は第1子に対して肯定的感情と否定的感情が交錯しているという結果でした。

【スライド-12】

以上の結果から、初産婦の歩数は平均的な主婦、経産婦は日本人女性の平均歩数に匹敵し、経産婦は初産婦より早期から身体活動量が多く、かつ強く、また経産婦は初産婦より休養時間が少ないといえます。自覚疲労は出産後3ヶ月目までは多く、またこの時期は睡眠時間も少ないといえます。そして、経産婦は第1子に対して否定的感情行動があると、まとめられます。

【スライド-13】

ここでは、特に経済的に問題がなく、第1子が未就園児で第2子を希望した核家族の

経産婦への、出産後3ヶ月～4ヶ月までの育児支援について提案させていただきます。

社会学調査では、女性の生活満足度が最も低い時期は第2子出産後という報告があります。また、三重大学の岡野先生は、産後うつ病の発症頻度は13.9％～20％で、発症時期は、出産後1ヶ月～3ヶ月未満が全体の47.4％、3ヶ月～6ヶ月31.8％と報告されております。母親にとりましては、出産後3ヶ月～4ヶ月までは、乳児の夜間授乳に伴って睡眠が中断され、2、3時間おきに起きなければなりません。さらに、第1子は第2子の誕生によって混乱し不安となり、母親に執着するようになります。この時期は乳児は首が据わっておりませんから、在宅育児が主となりますので、母子密着となったり、ビデオやテレビに子守をさせるようになってしまいます。その上に母親は睡眠不足で疲れていますので、苛立ち、育児に対して否定的感情を持つようになると考えられ、子供にとりまして穏やかな良い環境とはいえません。

行動学者ローレンツは、ふ化したばかりのヒナの刷り込み（インプリンティング）という現象を紹介しました。現在脳科学では高次脳機能、すなわち心の発達における乳幼児期の重要性がいわれております。小児科医の仁志田先生は優しい育児を提唱しております。従って、育児の出発点において穏やかで優しい世話を受けることは、子供の権利であると同時に、その後の子供の発達に影響すると考えられます。しかし、出産後3、4ヶ月までの母親は心身の限界を超えた状況の中で頑張っていますが、物理的に１人では困難といえます。従って、夫の育児時間の取得や定時の退社、または公的負担によるベビーシッターの派遣の検討が必要と考えます。出産後3～4ヶ月と短い期間の対策は安価であり、かつ最も効果があると考え、これからの育児支援対策の一つとして自治体での検討を希望いたします。

質疑応答

座長： 歩数が最初に出てまいりますけれど、これは純然たる育児だけですか。それとも他のものも全て入って、起きている間ずっと付けておられるということですか。

飯田： はい。家事も入っていまして、入浴以外は寝ている時も付けています。

座長： お買い物行かれたり、外出も全て入るわけですね。

飯田： そうです。ですから1日の歩数になっております。

座長： これは、母子とも全て健康で、病気もされなかったという条件で、というデータということですか。

飯田： はい。

座長：　最近では男性にも育児休暇が認められるようになりましたが、ただ現実にはなかなかそれは難しいようですね。先生が最後の方で提案された早期退社やご主人の方の育児休暇が実現すれば、今のお話もかなり負担が減るわけですね。そのあたりはいかがでございますか。

飯田：　はい。経産婦の方は、最初の対応というか、最初の問題が解決されないままずっと引きずっていきますので、1年経ってもその問題を抱えていて、やはり上の子との関係は難しいということをお話しします。母親達の願いというのは、「ゆっくり寝たい」とか「ゆっくり食事がしたい」といった本当に小さな願いなのです。しかし、それらも満足に要求が満たされていない状況の中で、3ヶ月、4ヶ月までの時期が一番危機的な状況ではないかと私は思っております。

座長：　第1子が男性か女性かで、行動の多動というものも変わってきているように思うのですが。そのあたりの差は出てないのですか。

飯田：　申し訳ありません。そこはまだ検討しておりません。

座長：　少子化の時代ですし、こういった育児の問題が解決しないといけませんね。新しい担当大臣も決まって国策で少子化対策も進められるのでしょうけれども、今後どのような形でこれを支援していくのか。先生も最後にまとめておられますけれども、育児休暇の問題もそうでしょうし、個々で解決するというよりむしろ社会全体で支援出来るようなシステムが必要だと思います。

飯田：　やはり、乳幼児期の早期の子育ての問題が思春期に対しても影響しているのではないかと考えますし、母親も、初期の段階にうまく適応できませんと、やはりずっと子供と同じように引きずって、罪悪感を感じたりしていきます。何度も申しますけれども、早い時期の対策が必要です。いろいろな対策がありますけれども、本日お話したことは、一番簡単で一番お金がかからなくてできる対策ではないかと、私は考えております。