

2. 妊産婦のメンタルヘルスケアと「産後ケア事業」に関する研修

講義Ⅰ「妊産婦のメンタルヘルスケア」

○妊娠中や産後はこころの不調をきたしやすい

- ・女性の5人に1人が一生のうちに一度はうつ病にかかり、これは男性の2倍。特に妊娠中から出産後はうつ病が起りやすい。産後うつ病の発症率は10～15%。
- ・妊産婦がメンタルヘルス不調をきたすと、育児困難感、養育不全、児童虐待のリスク、母親の自殺企図、嬰兒殺し、母子心中につながることもある。
- ・産後におこりやすいこころの不調
 - ①マタニティブルー：産後2～3日目に30～50%の褥婦が情緒不安定、不眠、抑うつ気分、不安感、注意散漫、イライラ感などを経験。産後5日目頃がピークで10日目位までに軽快する。
 - ②産後うつ：産後6～7週目頃までがハイリスク期間。リスク因子として精神疾患の既往、ソーシャルサポートの乏しさ、大きなストレスイベントなど。3つの質問票(育児支援チェックリスト、EPDS、赤ちゃんへの気持ち質問票)を用いてアセスメント→援助計画の立案

○産後うつ病に対する環境調整のための心理教育

- ・休息のすすめ ・本人の負担を減らす ・気軽に相談できる環境を心掛ける

「気づく」「つなぐ」「支える」をもとに、地域での「顔の見える連携」体制の構築が重要

講義Ⅱ「産後ケア事業について一産後ケア事業を効率的に進めていくために一」

○産後ケアはなぜ必要？

- ・出産の高齢化による身体的リスク、社会的リスク(親も高齢、社会的役割の喪失感、受援力不足)
- ・産後の支援者不足による孤独な子育て環境：パートナーも働き盛り・介護ニーズがあることも
- ・産後うつのリスク：妊産婦の自殺の多さ、男性にもうつのリスク、子どもを叩く割合の増加

○産後ケア事業とは

- ・産後ケアを必要とする出産後1年を経過しない女子および乳児に対して、心身のケアや育児のサポート等の産後ケアを行い産後も安心して子育てができる支援体制を確保するもの。(2021年施行。2024年度末まで全国展開を目指す。)
- ・類型：①短期入所(宿泊型、ショートステイ)、②通所(日帰り型、デイケア/集団・個別)、③居宅訪問(アウトリーチ)

○「産後ケア」で必ずおさえておきたいこと

- ・お産の振り返りをする
- ・「親になる」自覚を高めること(自立・自律を支援、父親も含めた支援)
- ・ひとりの女性である「あなた」自身を大切にすること⇒自尊感情を高める
- ・産後ケアは個別ケア、個々が抱えている問題がどこにあるかアセスメントし、優先順位をつけてケアをする。一律のケアではない。
- ・よく話を聴く(聴くだけで改善に向かうことが多い)
- ・ケアに継続性を持たせる

○産前産後は安心できる環境が必要：家族のサポート＋専門家のケアが母親の力になる

○産後ケアによってもたらされるもの

女性の自律（安全→安心→承認→自律）、親子関係の基盤（愛着形成）、個から家族、そして地域へ（社会性の発達）

事例発表Ⅰ 小児科診療所における自治体と連携した産後ケア事業 ～あきやま子どもクリニック(東京都三鷹市)～

○三鷹市における産後ケア事業の流れ

- ・三鷹市として妊婦全数面接を行い、その際産後ケア事業、施設を案内、希望者は市に事前登録。
- ・登録者は随時当院に連絡、面接時市が把握したハイリスク妊婦について当施設にも情報共有。
- ・利用する場合は、登録番号を用いてインターネットで1か月前から予約できる。
- ・本施設(小児科診療所併設)ではデイサービス型(2018年7月～)、宿泊型(2020年10月～)実施。
- ・子育て広場とも連携し、産後ケア事業利用後(産後4~5か月)のママと赤ちゃんの教室も実施。

○小児科診療所併設の産後ケア事業の特徴

- ・小児科医療につなげやすく、また、産後ケア事業実施後も児の予防接種や小児科受診時などの際母親の様子を見、話しに傾聴することができ、切れ目のない継続した支援ができる。
- ・市の事業はもとより、小児科診療所が持つ地域のネットワークを紹介・活用することができる。

事例発表Ⅱ 伊勢市(三重県)における産後ケア事業～「ママ安心サポートいせ」～

○伊勢市における「産前・産後サポート事業」、「産後ケア事業」 拠点施設：ママ☆ほっとテラス

○H26～27 産後に関するアンケート実施、先進地視察、子育て世代包括支援センター設置、産前産後サポート事業を開始(括弧内はR2年度実績)

- ・パパとママの教室(4回/年実施、参加者92人、初妊婦の18.4%が参加)、・マタニティーおしゃべりタイム(1回/年実施、参加者7人)、・おめでとうコール(728人実施)
- ・おっぱい相談(107回/年)

○H28 「産後ケア事業」(宿泊型・通所型・訪問型)開始、料金改定、対象拡充等随時見直し

- ・産後ケア事業利用の流れ：本人からの利用希望(産科・健康課より紹介)→本人・医療機関より聞き取り・面談→事業対象か否かの判定(課内カンファレンス)→対象と判定→**利用開始**→産後ケアサービス調整会議→利用経過・終了後聞き取り・面談(サービス調整会議・利用評価)→地区フォロー(養育支援訪問事業・子育て相談・電話相談等) *対象外の場合は地区でフォロー

○今後の課題・取組：妊婦面談の充実、社会情勢に応じた相談支援体制、関係機関との連携強化

グループワーク「産後ケア事業実施の連携」

○すべての母子対象の訪問等の事業から産後ケア事業が必要な人を見極めて連携していくのがよい。

○委託する自治体と事業者の情報共有がもっとあるとよい(現状では、報告書が紙だけでなかなか顔が見えない、実施施設への情報提供が少ないためにアセスメントが大変等)

○利用者が産後ケア事業に対しての情報が少ない場合がある。さらなる周知の必要性和敷居が高いイメージの払拭、より簡便に産後ケア事業を利用できる仕組みづくり(申請方法等)に努める必要がある。

○小さな自治体においては、連携が取りやすい一方で精神疾患のある方等の受け入れ窓口が少ないのが課題。