

産後うつ傾向は母子の望ましくない生活行動に関連 ～産後メンタルヘルスの継続的支援の必要性を提唱～

【本研究のポイント】

- ・母親の持続性産後うつ^{注1)}(産後にうつ傾向が長引くこと)は、子どもの短時間睡眠や長時間のスマホ利用などの望ましくない生活行動や多動様症状などに関連していた。
- ・遅発性産後うつ^{注2)}(出産から数年経過後に起こるうつ傾向)は、母親の睡眠時間やネット利用時間、支援サービスの利用状況などに関連していた。
- ・産後女性のメンタルヘルスを継続的に支援することは、幼児の健全な行動を促進し得る。

【研究概要】

名古屋大学大学院医学系研究科総合保健学専攻の西谷 直子 教授と田村 晴香 博士後期課程学生らの研究グループは、産後うつが長引く「持続性産後うつ」や出産数年後に出現する「遅発性産後うつ」には、それぞれに関連するライフスタイルがあることを新たに発見しました。

本研究は、日本の産後女性を対象に、産後から1年半にわたって2回調査し、食事・運動・睡眠などのライフスタイルやインターネット利用行動、育児感情などの項目から抑うつ傾向との関連などを解析したものです。解析の結果、産後のうつ傾向は出産後すぐだけではなく、約2年長引く人が24.1%存在していたこと、また、産後すぐは気にならなかったが、数カ月～数年経ち不調を来す人が12.7%存在していたことが明らかになりました。

それらは母親自身の生活習慣だけでなく、子どもの生活行動や発達特性にも関連していました。持続性産後うつ状態の母親に育児されている子どもは、食生活が不規則であり、睡眠時間が短く、寝つきが悪く、スマホ利用時間が長くなっている傾向があること、さらに多動と思われる様子が見られることなどが明らかになりました。

産後女性への支援は、産後女性自身の健康において非常に重要です。それに加えて期間を限定しない継続的な支援やニーズに応じたよりオーダーメイドな支援がなされることは、望ましい育児行動に繋がり、それらは、幼児の健全な行動をも促進し得る可能性があります。

本研究成果は、国際学術誌『Maternal and Child Health Journal』(2025年1月20日)および『Nagoya Journal of Medical Science』(2025年8月26日)に掲載されました。

【研究背景と内容】

産後うつの有病率は世界的には 17.7%、日本でも約 10%と言われており、産後の女性なら誰にでも起こる可能性があります。多くの場合、数週間から数カ月にかけて症状が出現し、その後回復します。しかし、一部の母親では、産後うつが長引くこと(持続性産後うつ)や産後数年経ってから生じるうつ傾向(遅発性産後うつ)を経験する人もいることが海外諸国で報告されています。米国では産後 3 年目の女性の 25%に抑うつ症状がみられ、その割合は増加しています。また、イギリス・オーストラリア・カナダ・フランスで行われた研究では、10～30%の女性が長期にわたる周産期うつ状態を経験していると報告されています。



そこで本研究グループは、日本の産後女性を対象に、産後から 1 年半にわたって 2 回調査し、両調査で回答の得られた 339 名について、産後女性およびその子どもの食事・運動・睡眠などのライフスタイルやインターネット利用行動、育児感情などの項目から抑うつ傾向との関連などを解析しました。その結果、持続性産後うつは、母親の睡眠、食行動、身体活動、育児感情、虐待疑い行動等、さらに、子どものスマートフォンの長時間使用などの望ましくない生活行動や多動様症状と関連していることが分かりました。

また、遅発性産後うつには、母親のスマートフォン使用時間・睡眠時間・支援サービスの利用状態が関連していることが分かりました。特に青年や若年成人において、過度のネット利用が抑うつ、不安、ストレス、自尊心の低下の症状が増加するなどメンタルヘルスの悪化に關与することが報告されていますが、母親の遅発性産後うつにおいても同様の状況であるという結果が得られました。

【用語説明】

注 1) 持続性産後うつ:

産後うつ状態が産後数週間から数カ月以内と比較的早く回復する状態ではなく、その後数年にわたって続くうつ傾向のことを指す。

本研究では、出産後 5～8 カ月時点で第 1 回調査を、その後1年半後に第 2 回調査を実施し、その両調査で日本語版エジンバラ産後うつ病自己評価表(EPDS)を用いて産後うつ傾向を調べた。両調査で EPDS スコアが 9 点未満の母親を“持続性産後うつ傾向無し”、9 点以上の母親を“持続性産後うつ傾向有り”と定義した。

注 2) 遅発性産後うつ:

産後うつ状態が産後数週間から数カ月以内と比較的早く出現する状態ではなく、その後数年後に出現するうつ傾向のことを指す。

本研究では、第 1 回調査で産後うつ無しであった人のうち、産後 2 年経過時点の第 2 回調査で EPDS スコアが 9 点以上の産後女性を“遅発性産後うつ傾向有り”と定義した。

注3) エジンバラ産後うつ病質問票:

母親のうつ状態自己評価のために世界的に使用されている尺度である。日本においては、85%以上の自治体で全ての母親を対象に活用されている。EPDS スコア 9 点以上が、「うつの可能性が高い」とするものであるが、9 点以上がうつ病で、8 点以下はうつ病ではない、と判断するものではない。

【論文情報】

① 雑誌名: Maternal and Child Health Journal

論文タイトル: Association Between Persistent Maternal Depression among Japanese New Mothers and their Toddlers' Behaviors

著者: Haruka Tamura, Naoko Nishitani

DOI: 10.1007/s10995-025-04049-y

URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10995-025-04049-y>

② 雑誌名: Nagoya Journal of Medical Science

論文タイトル: Association between maternal depression and smartphone use: a 1.5-year follow-up cohort study of Japanese mothers

著者: Haruka Tamura, Naoko Nishitani

DOI: 10.18999/nagjms.87.3.498



東海国立大学機構は、岐阜大学と名古屋大学を運営する国立大学法人です。
国際的な競争力向上と地域創生への貢献を両輪とした発展を目指します。

東海国立大学機構 HP <https://www.thers.ac.jp/>

