

Q17. 妊娠中や産後にメンタルヘルスの問題を抱える可能性が高いか、医療者はどのように評価することが勧められていますか？

[CQ107]

医療者はメンタルヘルスの問題として、うつ病や不安障害がある、または、その可能性が高い人を見つける質問を妊婦および産後の方に行い、その回答を評価することが勧められています。

妊娠中やお産後は、ホルモンや今までの生活が大きく変わるため、メンタルヘルスに問題が生じやすい時期です。メンタルヘルスの問題を抱える可能性が高い妊婦さんや産後の方が、必要な支援を得られることが大事です。そのため、まずそのような妊婦さんや産後の方を見出すことが必要です。そこで、妊娠中や産後のメンタルヘルスの問題として、うつ病や不安障害をもっている・もつ可能性が高い人を見分ける質問を行いその回答結果を評価することが医療者には勧められています¹⁾。勧められている評価の時期は、妊婦健診(→ p. 25,*9)での初めての診察時と産後の早い時期(産後10日程度まで)の少なくとも2回です。

この評価では、うつ病と不安障害についてそれぞれ2段階で評価することが勧められています。1段階目の評価でうつ病または不安障害をもっている・もつ可能性が高いと判定された場合に、2段階目の評価が行われます。

1段階目の評価はうつ病と不安障害それぞれ2つの質問があります(→ コラム ②)。2段階目の評価では、うつ病についてはエジンバラ産後うつ病質問票(Edinburgh Postnatal Depression Scale:EPDS)、不安障害については全般性不安障害尺度7項目版(Generalized Anxiety Disorder-7: GAD-7)という質問票が使用され、それぞれ1段階目より質問数が増えます。

なお、産後3~10日頃に、軽度の抑うつ状態を一過性に経験することがあります。これをマタニティ・ブルーズといいます。症状には、疲労感や涙もろさん、不安感、怒りっぽさなどがあります。マタニティ・ブルーズは通常10日~2週間程度で自然に回復する産後の経過で見られる生理的な反応です。しかし、症状が長引く場合には、産後うつ病の場合もあります。症状が強かったり、もともとメンタルヘルスに問題を抱えていたりした場合には特に注意が必要です。これらがあつたり、症状が2週間以上続く場合には、医療者に相談しましょう²⁾。³⁾。医療者が妊娠中から産後1年以内の方と接する際には、メンタルヘルスを気にかけています。

コラム ② うつ病, 不安障害評価のための質問⁴⁾

- うつ病 (Whooley の 2 項目質問票)
「はい」または「いいえ」で回答します。
 1. 過去 1 か月の間に, 気分が落ち込んだり, 元気がなくなる, あるいは絶望的になって, しばしば悩まれたことがありますか?
 2. 過去 1 か月の間に, 物事をすることに興味あるいは楽しみをほとんどなくして, しばしば悩まれたことはありますか?
- 不安障害 (Generalized Anxiety Disorder-2: GAD-2)
過去 2 週間に質問にある経験があった頻度を「全くない」「数日」「半分以上」「ほとんど毎日」から選んで回答します⁴⁾。
 1. 緊張感, 不安感, また神経過敏を感じる
 2. 心配することを止められない, または心配をコントロールできない

引用・参考文献

- 1) National Institute for Health and Care Excellence. Antenatal and postnatal mental health: clinical management and service guidance [CG192]. 2014.
<https://www.nice.org.uk/guidance/cg192/evidence/full-guideline-pdf-4840896925>
- 2) 日本産婦人科医会. マタニティブルーズについて教えてください. ホーム > 女性の健康 Q&A > 妊娠・出産.
<https://www.jaog.or.jp/qa/confinement/jyosei200226/>
- 3) 小黒道子. アセスメントスキルを修得し質の高い周産期ケアを追求する母性看護学 II 周産期各論. 有森直子編. アセスメントスキルを修得し質の高い周産期ケアを追求する母性看護学 II 周産期各論. 第 2 版. 東京: 医歯薬出版; 2020. p. 290.
- 4) 日本周産期メンタルヘルス学会. CQ1 妊娠中のうつ病・不安障害のスクリーニング方法は?. 周産期メンタルヘルス コンセンサスガイド 2017. 2017. p. 2-7. moz-extension://eb627bd8-5762-444c-96b7-d8b6591a9ca6/enhanced-reader.html?openApp&pdf=http%3A%2F%2Fpmhguideline.com%2Fconsensus_guide%2Fcq01-20.pdf