

特別寄稿

産後1カ月間の褥婦の不安と
電子メール相談のニーズ調査

盛岡赤十字病院 産科棟

羽澤 内俗・佐藤 愛

はじめに

産後間もない褥婦は、それまでと大きく変化した体調や環境に関して様々な不安を抱えながら生活する。特に現代の褥婦は核家族化や少産化で親役割モデルが少なく、新生児に接する機会がほとんどないため、自身の出産が初めての育児経験であり、入院中の指導が育児技術獲得のスタートであることが多い。しかし、短い入院期間中に全ての育児技術や知識を獲得するのは難しい。且つ、育児本や雑誌、インターネットなど膨大な情報が溢れていることによる混乱も生じているため、退院後も不安を抱いたまま育児を行っている褥婦も増えている。それに対して当病棟では退院後の母子支援として、母乳育児外来、退院1週間後の電話訪問、24時間対応の電話相談を行なっているが、母乳育児外来は褥婦にとって新生児を連れて決められた時間に外出することに伴う時間配分や移動などの労力が大きい。退院1週間後の電話訪問は細かい時間設定をしていないため、病院からの電話を待つ精神的負担があると考えられる。また、24時間対応の電話相談に関しては「こんなことで電話するのは気がひける」等、褥婦が病院に電話しにくい現状があると推測される。そこで、個別性や利便性に配慮した電子メールによる相談対応を退院後母子支援の選択肢に加えれば、より褥婦が利用しやすく気軽に相談できるのではないかと考えた。川村らは「メール相談は疑問が起きた時に質問でき、電話するほどでもないが早く知りたいと言う迷いが早めに解決できる」¹⁾と述べている。小此木らの研究においても「eメール相談を利用した

母親にとって育児支援として有効である」²⁾と示唆している。今回、肉体的にも精神的にも不安定で育児不安に陥りやすいといわれている産後1カ月間に注目し、退院後の褥婦にアンケート調査を行なった。その結果、退院後の褥婦の不安の内容と対処方法と電子メール相談のニーズを明らかにしたので、ここに報告する。

I. 研究目的

退院後1カ月間の褥婦の不安の内容と対処法について把握するとともに、電子メール相談のニーズを明らかにする。

II. 研究方法

1. 調査期間
平成26年8月～10月
2. 調査対象
当院で出産、児とともに退院し、産後1カ月健診に来院した褥婦。
3. 調査方法
無記名式自記式質問紙を母の産後1カ月健診の来院時説明して配布し、記入後、外来受付に設置した回収箱にて回収した。
4. 調査項目
質問紙の内容は、瀬戸らと島田らの先行研究を参考に、独自に以下の調査項目を作成した。
①対象者の属性（年齢、初経産、分娩方式）
②産後のサポートについて（退院先での支援者）
③産後1カ月間の自身のことや児に関する不安、

疑問の有無，対処方法（乳房トラブルや悪露，
児の体重増加や腹部膨満，嘔吐，湿疹など）

- ④電子メールに慣れているか
- ⑤電子メール相談のニーズ（ニーズの有無，電子メールで相談したい内容など）
- ⑥当院での退院後母子支援の活用状況（母乳育児外来・退院1週間後電話訪問の活用の有無と相談内容，不安・疑問の解決の程度）

5. 分析方法

得られた回答を項目ごとに単純集計した。

6. 倫理的配慮

本研究は，盛岡赤十字病院倫理委員会の承認を得た。調査の主旨および不参加による不利益を受けないことを記載した説明用紙を渡し口頭で説明し，質問紙に回答を記入して回収箱に入れた時点で同意を得られたものとした。説明用紙には調査目的と，データを本研究以外に使用しないこと，院内外の研究発表で公表することも記載した。

Ⅲ. 結 果

褥婦 120 名に配付し回収 107 名 (89.2%)，うち有効回答 86 名 (80.4%) であった。

1. 対象者の背景

対象者は 18 歳から 44 歳までで平均年齢は 30.7 歳，初産婦 32 名，経産婦 54 名であった。産後の支援者について「産後の退院先で一緒に住んでいた人（複数回答）」は平均 3.11 人で実母 60 名 (69.8%)，実父 47 名 (54.7%)，夫 41 名 (47.7%) が多かった。「退院後の生活で相談できる人」がいると答えた褥婦は 85 名で，いないと答えた褥婦は 1 名であった。相談相手として最も多かったのは実母で 72 名 (83.7%)，次いで夫が 57 名 (66.3%)，友人 24 名 (27.9%)，義母 20 名 (23.3%) と続いた。

2. 退院から 1 カ月健診までの不安，対処方法

退院後 1 カ月健診までの期間で不安や疑問などの相談したいことがあったと答えた褥婦は 86 名中 59 名 (68.6%) で，そのうち初産婦が 24 名 (初産婦のうち 75%)，経産婦が 35 名 (経産婦のうち

64.8%) であった。相談したいことがなかったと答えた褥婦は 27 名でそのうち初産婦が 8 名であった (図 1, 2)。相談したい内容 (複数回答) としては，「母乳やミルクが足りているかわからない」が最も多く 24 名 (40.7%)，次いで「児の皮膚のこと (湿疹・黄疸)」22 名 (37.3%)，「おっぱいの量について」21 名 (35.6%)，「児の体重の増え具合」と「げっぷ」が 17 名 (28.8%)，「児の便のこと (便秘・下痢)」が 16 名 (27.1%)，「児のお腹の張りのこと」が 14 名 (23.7%)，「児が眠ってくれない」が 12 名 (20.3%)，「児の嘔吐」が 11 名 (18.6%) と続いた。以下「悪露」については 10 名 (16.9%)，「疲れ」と「おっぱいのトラブル (しこり・痛みなど)」は 7 名 (11.9%) の褥婦が不安・疑問に感じていた (図 3)。

不安や疑問についての対処方法 (図 4) としては「周りの人に相談した」が最も多く 39 名 (66.1%)，次いで「インターネットで調べた」が 33 名 (55.9%)，「1 カ月健診まで待っていた」20 名 (33.9%)，「電話訪問や母乳育児外来受診まで待っていた」が 12 名 (20.3%) であった。「病院に電話をかけた」褥婦が 5 名 (8.5%)，「病院を受診した」褥婦も 14 名 (23.7%) いた。一方で「不安のまま過ごした」褥婦は 4 名 (6.8%) いた。「1 カ月健診まで待っていた」「電話訪問や母乳育児外来まで待っていた」を単独で選択していた褥婦は 5 名で，それらと「周りの人に相談した」「インターネットで調べた」「育児書で調べた」との複数回答していた褥婦は 18 名だった。

3. 当院での退院後母子支援の活用状況

当院での退院後母子支援の利用状況としては，退院一週間後の電話訪問が 59 名 (68.6%)，母乳育児外来が 19 名 (22.1%) であった。どちらも利用しなかった褥婦は 7 名 (8.1%) で，理由としては忙しい，交通手段の確保困難などの受診困難であった。どちらも利用した褥婦は 1 名いた。退院 1 週間後の電話訪問，母乳育児外来利用時に相談した内容 (複数回答) は「おっぱいの量について」が 24 名 (38.1%)，「母乳やミルクが足りているかわからない」が 22 名 (34.9%)，「児の

体重の増え具合」が20名(31.7%)であり、これら3つの内容が多かった。その他に「児のお腹の張りのこと」9名(14.3%),「悪露」8名(12.7%),「児の便のこと」7名(11.1%),「児の皮膚のこと」6名(9.5%),「おっぱいのトラブル」3名(4.8%)であった(図5)。

退院1週間後の電話訪問, 母乳育児外来を利用した方で, 退院後に生じた不安や疑問について「すべて解決した」と答えた褥婦は39名(49.4%)であった。「一部解決した」と答えた褥婦は22名(27.8%)で, その理由としては「聞きたいことを聞くのを忘れた」「電話訪問(母乳育児外来)の後に聞きたいことができた」であった。

4. 電子メール相談のニーズ

電子メールに慣れているかという問いに対しての回答は「慣れている」74名(86.1%)であった。「慣れていない」と回答した人は7名(8.1%)であった。「慣れていない」と答えた褥婦のうち電子メール相談を利用したいと答えた褥婦は0名であった(図6)。

電子メール相談があったとしたら利用したいと思うかという問いに「思う」と答えた褥婦は50名(58.1%)であり, うち初産婦が21名(初産婦のうちの66%), 経産婦が29名(経産婦のうちの54%)であった。「興味はある」と答えた褥婦は27名(31.4%)であった。「思う」と答えた割合は経産婦よりも初産婦の方が多かったが, 「思う」と「興味はある」と答えた褥婦を合わせた割合は初産婦も経産婦も変わらなかった(図7, 8)。「思わない」と答えた褥婦は6名(7%)でうち経産婦が5名であった。メール相談を利用したいと「思う」または「興味はある」と答えた褥婦のうち「電子メール相談があれば便利だと思うのはどのようなときか(複数回答)」の回答は多い順に「不安や疑問があるとき」56名(72.7%), 「ちょっとしたアドバイスがほしいとき」と「病院に行くほどでもないような気がするとき」が55名(71.4%)で多く, 「年齢の小さい子がいて受診や電話するのが大変なとき」26名(54.2%), 「病院に電話をかけて聞くほどでもないような気

がするとき」27名(35.1%), 「身近に相談する人はいるが, 相談しても解決できないとき」23名(29.9%), 「電話訪問や受診日まで間があるとき」21名(27.3%)と続いた(図9)。

電子メール相談で相談したい内容(複数回答)としては, 「児の皮膚のこと」が最も多く38名(49.4%), 「おっぱいの量について」が29名(37.7%), 「児のお腹の張りのこと」が23名(29.9%), 「児の便のこと」が22名(28.6%), 「母乳やミルクが足りているかわからない」が20名(26%), 「児の体重の増え具合」が19名(24.7%), 「おっぱいのトラブル」が16名(20.8%), 「悪露」が13名(16.9%)であった(図10)。

電子メール相談を利用したいと思わない理由(複数回答)としては「電子メールでは上手く状況を伝えられないから」「電話で直接話した方が早いから」が最も多く4名, 「電子メールが苦手だから」「電話や受診することが苦ではない」「相談したいことがない」が2名であった。「電子メールを送るのに抵抗がある」「身内で解決できる」と答えた褥婦もいた。

また, 退院から1カ月健診までの不安への対処方法について「1カ月健診まで待っていた」「電話訪問や母乳育児外来まで待っていた」と答えた褥婦23名のうち, 15名が電子メール相談を「利用したいと思う」, 8名が「興味がある」と回答した。

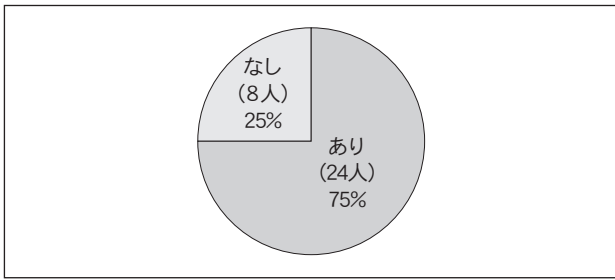


図1 退院後1カ月健診までの不安・疑問の有無(初産婦)

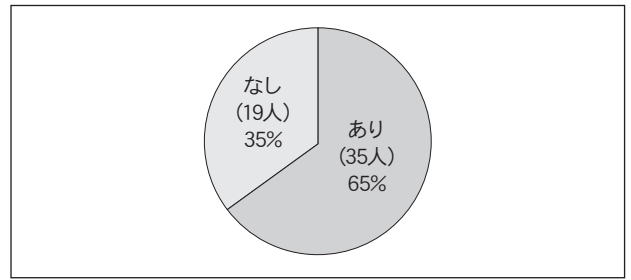


図2 退院後1カ月健診までの不安・疑問の有無(経産婦)

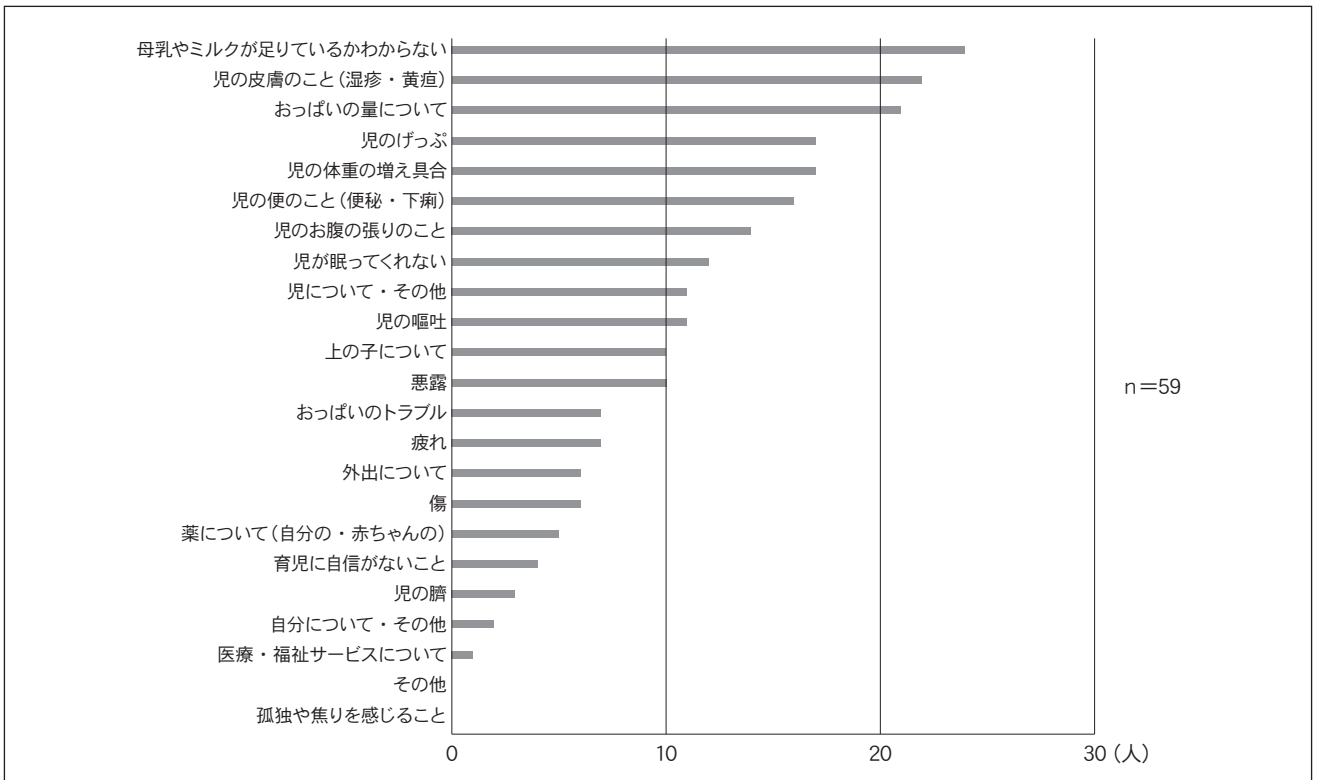


図3 産後1カ月健診までの不安・疑問・相談したいと思ったこと(複数回答)

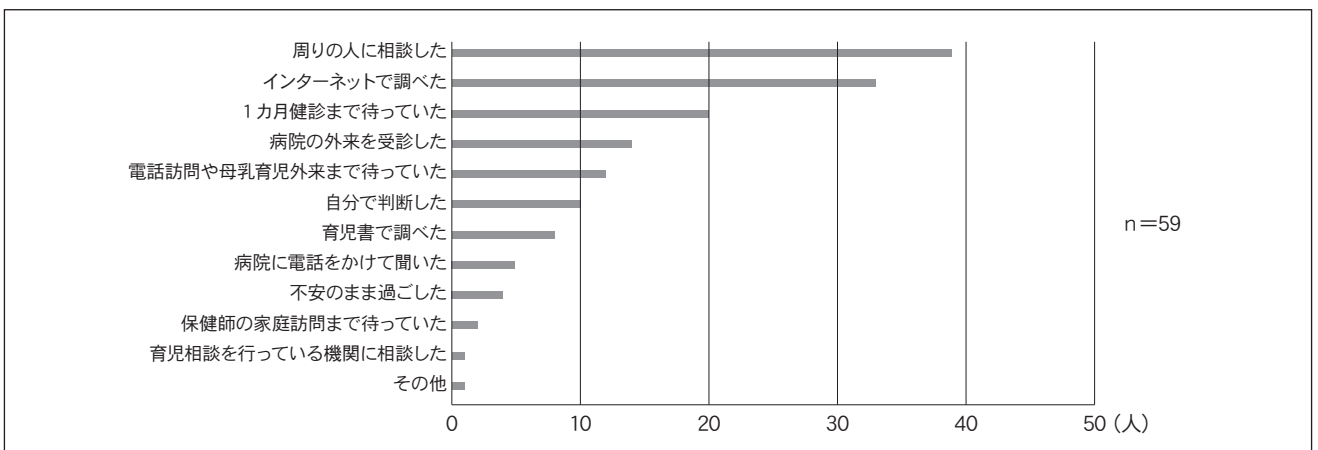


図4 産後1カ月健診までの不安・疑問・相談したいことにどのように対処したか(複数回答)

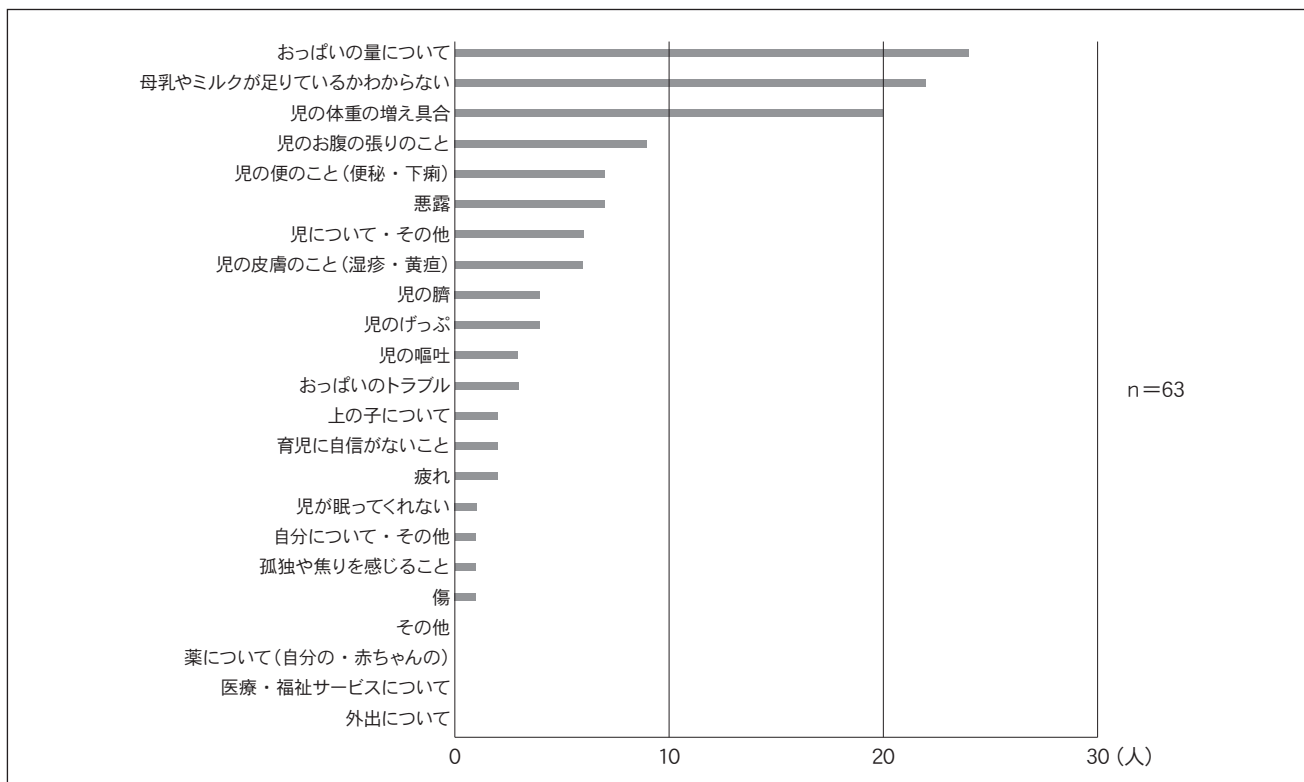


図5 当院の電話相談・母乳育児外来で実際に相談したこと(複数回答)

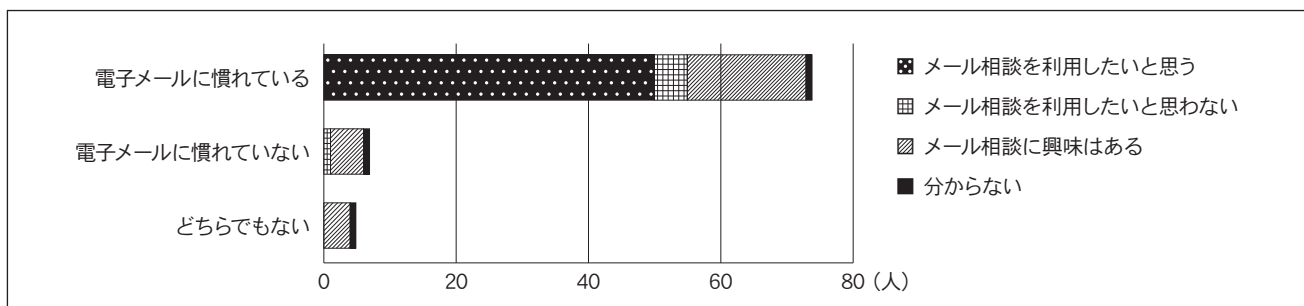


図6 電子メールに慣れているかどうかと電子メール相談のニーズ

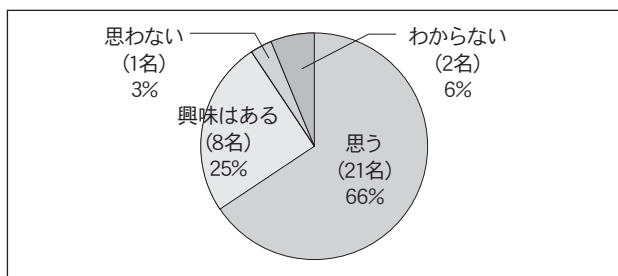


図7 メール相談があれば利用したいと思うか(初産婦)

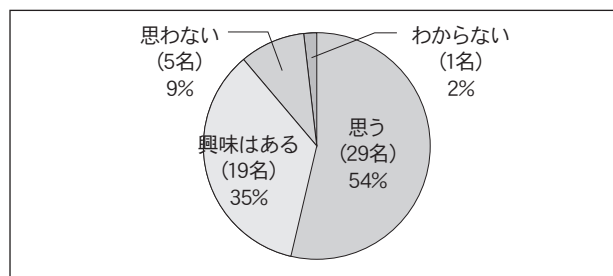


図8 メール相談があれば利用したいと思うか(経産婦)

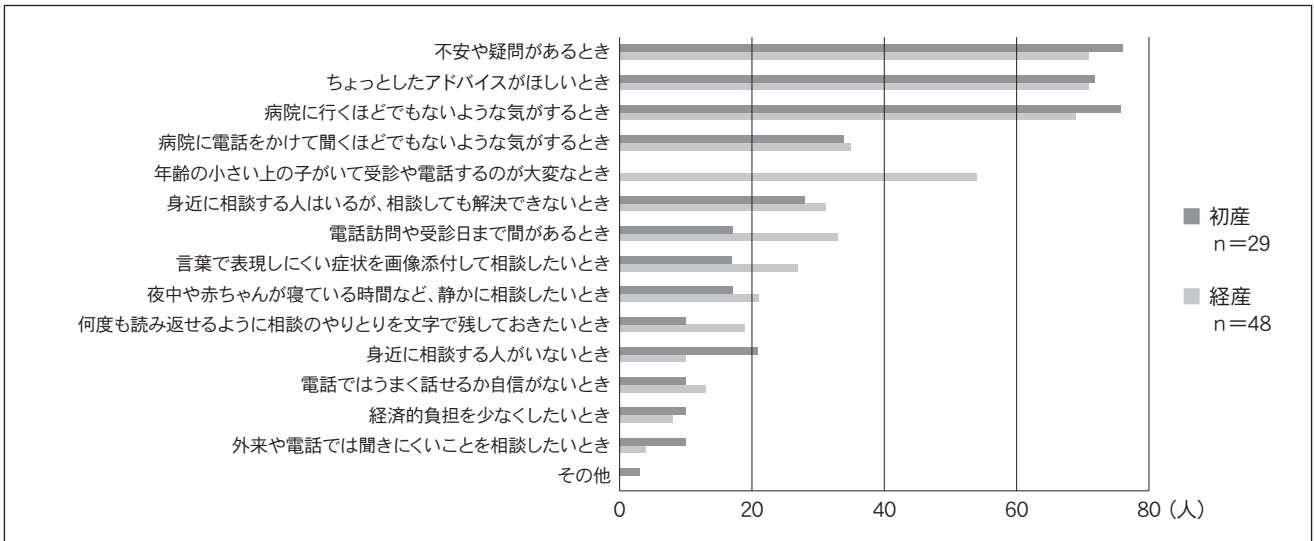


図9 電子メール相談があれば便利だと思う時(初経産別・複数回答)

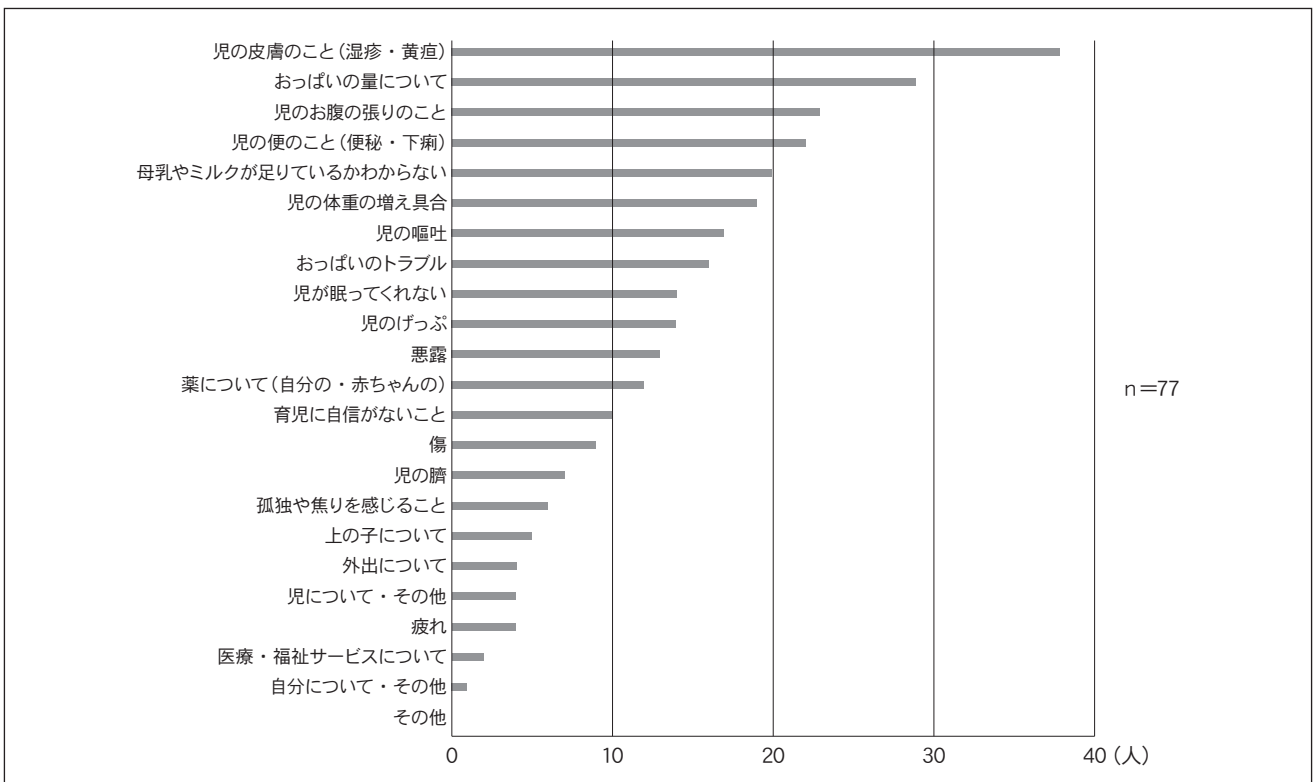


図10 電子メール相談があれば相談したいこと(複数回答)

IV. 考 察

1カ月健診までの期間で褥婦が不安、疑問に思っていることは哺乳量の過不足や母乳量についてなどの児の体重増加に関連することが多かった。当院では自然分娩後の入院期間は4～6日間であり、多くの褥婦が乳汁分泌量や乳房の状態に対し自己管理が十分に確立しない時期に退院する。特に初産婦は自己判断できる知識や経験も少なく、加えて、入院中は体重計で直接母乳量を測ったり、毎日児の体重を計測したりし、それを目安にミルクの追加量や搾乳のタイミングなど授乳に関してスタッフがアドバイスすることに依存していたケースが少なくない。そのため退院後は自己判断が難しく不安を抱えていると考えられる。経産婦に関しても体重や哺乳力、母乳分泌の状況など前回の経験との違いにより不安を抱えることがあると考えられる。実際に母乳育児外来や退院一週間後の電話訪問を利用した褥婦が相談した内容は児の体重増加に関することが主であった。砥石は「家に帰ると日々の生活の中で入院中には考えられなかった悩みや不安が生じてくる」³⁾と述べている。退院時の母乳分泌を参考に授乳を行う母親にとって、日々の児や乳房の変化は不安を増強させる原因となり得ることが推察される。そのため、退院後は日々の乳房の状態、乳汁分泌量が変化していくことを想定し、状況に応じて授乳をしていけるよう入院中の指導の充実が求められる。しかし、電子メール相談で相談したい内容は「皮膚のこと」が最も多い結果となった。湿疹は退院後に増える症状であり、新生児期は多くの変化がみられる時期である。新生児をみなれていない褥婦にとっては児の生理的变化を想像できず、このような変化は不安を増大させる原因ともなり得る。母乳育児外来や退院1週間後の電話訪問では皮膚について相談した褥婦はわずかに6名であった。脂漏性湿疹などの乳児湿疹は生後2週間以降よりみられることが多いため、母乳育児外来や退院一週間後の電話訪問を終えてから1カ月健診までの間に生じた問題である皮膚について電子メール相談で相談したいと回答したと考えられる。

また1カ月健診までの不安への対処方法については、「1カ月健診まで待っていた」「電話訪問や母乳育児外来まで待っていた」褥婦は「病院の外来を受診した」「病院に電話をかけて聞いた」褥婦を上回った。そしてそれらの褥婦は「周りの人に相談した」「インターネットで調べた」と回答し、メール相談について「利用したいと思う」または「興味がある」と回答していた。大谷らの研究においても「情報源として最も値が高かったものは親であったが、続いてインターネットであった」⁴⁾と報告されており、全国的にみても変わらない結果である。土屋らは「不安の解決方法として様々な方法を用いていたが、実際に解決に至ったのは医療機関に相談したケースが約半分を占めていた」⁵⁾と述べているように周囲の人に聞いたり、調べたりしてもなお電子メール相談を利用したいと考えている褥婦が多かったのは、自分では解決に至らないケースも多くあるためであると考えられる。また、健診や電話訪問まで待っていたと回答した褥婦も多かったことから自分で調べた結果、緊急性が低いと判断されたものに関しては受診したり電話で聞いたりするよりは電子メール相談を利用したいと考えている褥婦が多いと考えられる。本研究結果から医療機関が産後のサポートを担う役割は大きいと考えられる。

児の嘔吐や便について、腹部膨満、排気についてなど入院中に指導してきた内容について退院後に不安や疑問に感じている褥婦が多い。褥婦によって体験の差はあると思うが入院期間中に体験しスタッフも指導している内容である。しかし、疲労や睡眠不足の中、指導内容も多く、多い情報を与えても褥婦は全ての指導内容を獲得するのは難しい。大谷らは「退院後を見据えての育児指導は殆ど身についていない」⁴⁾と述べている。そのため、困った時期に合わせて生じる新たな不安や疑問を相談できるツールが必要であることも示唆された。

しかしながら、メールに不慣れな褥婦はメール相談のニーズが低い結果となったことよりすべての褥婦に対して電子メール相談のニーズがあるとは言えない。また、メールでは相手の表情、声による緊迫感や、反応が見えない、文章で状況を理解しなけれ

ばいけないというデメリットもあるため、様々な褥婦に対応した支援を行なっていく必要性があることを十分理解した上で電子メール相談導入の検討を行っていくことが重要である。

V. 結 論

1. 産後1カ月間で不安や疑問、相談したいことがあった褥婦は初産婦が7割、経産婦が6割であった。
2. 産後1カ月間の不安や疑問、相談したいことの内容で多かったのは「母乳やミルクが足りているかわからない」「児の皮膚のこと」であり、またそれらへの対処方法で多かったのは「周りの人に相談した」「インターネットで調べた」であった。
3. 当院で出産した褥婦のうち約6割が、電子メール相談があれば利用したいと思っていた。また、電子メールに不慣れな褥婦は電子メール相談のニーズが低かった。

- 6) 森山佐代子, 中野奈保子, 光森里美: 退院後の褥婦の不安軽減への援助-入院中の保健指導と電話訪問の有効性-, 第29回母性衛生, 39-41, 1998
- 7) 瀬戸奈津子, 正木治恵, 野口美和子: 糖尿病外来における電子メールを使った看護相談システムに関する研究 (1) 電子メールを使った看護相談に関するニーズ調査, 日本糖尿病教育・看護学会誌Vol.4 No.1, 4-13, 2000
- 8) 島田三恵子, 杉本充弘, 縣俊彦, 他: 産後一か月間の母子の心配事と子育て支援のニーズおよび育児環境に関する全国調査-「健やか親子21」5年後の初経産別, 職業別の有無による比較検討-, 小児保健研究, 65 (6), P752-762, 2006
- 9) 岡本ひとみ, 森津三百合, 中村洋子, 他: 退院後1か月健診までの褥婦の不安の内容と時期, 第31回日本看護学会論文集 (母性看護), 26-28, 2000

文 献

- 1) 川村 裕, 三條靖子, 尾崎真由美, 他: 産後メール相談の開設とその一考察, 茨城県母性衛生学会誌 (23), 49-53, 2004
- 2) 小此木香, 田口理恵, 綱川さおり, 他: eメール相談による育児支援の有効性を検討する~利用した母親の満足度調査を行って~, 栃木母性衛生, 39-42, 2004
- 3) 砥石和子: 新生児訪問で学んだこと, 助産婦雑誌, 50 (10), 36-41, 医学書院, 1996
- 4) 大谷智子, 阿部幸恵: 初産の褥婦が必要とする育児情報と収集方法の調査, 第41回日本看護学会収録 (母性看護), 92-95, 2010
- 5) 土屋やす子, 堀井琴美, 北川佳代: 母親が安定した育児能力を得る為の充実した支援を目指して-1ヶ月健診時の育児不安の検討-, 第37回日本看護学会収録 (小児看護), 110-112, 2006