



## 妊娠がわかった時の気持ちと、産後のうつ傾向との関連

### 何を調べたの？

妊娠がわかった時のお母さんの気持ちと、出産して1か月後の**産後うつ**（出産後に気分が落ち込んだり、不安が強くなる状態）のなりやすさについて、関係を調べました。

### 対象は？

エコチル調査に参加した **92,431人のお母さん**を対象にしました。

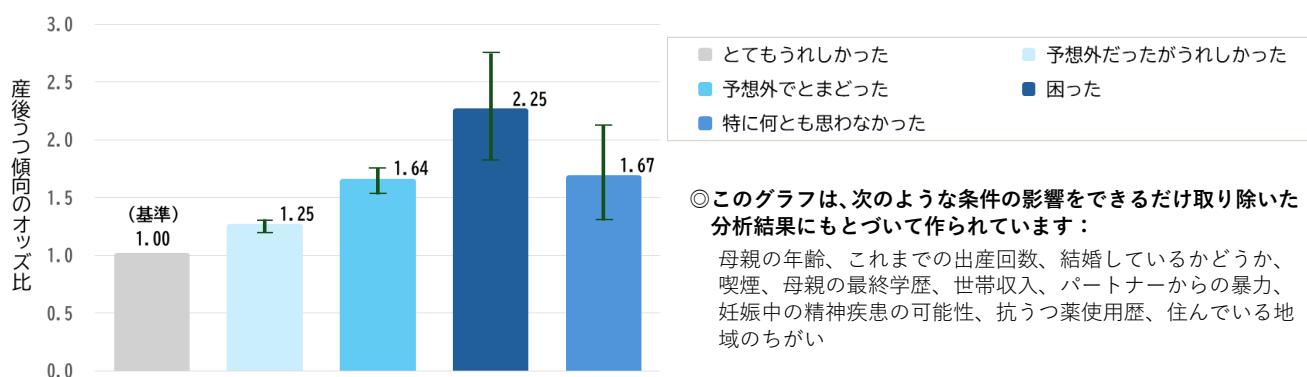
### どうやって調べたの？

- ・妊娠がわかったときの気持ちを「とてもうれしかった」「予想外だったがうれしかった」「予想外でとまどった」「困った」「特に何とも思わなかった」の中から答えてもらいました。
- ・産後1か月のお母さんの気持ちの状態を、質問票（EPDS：産後の気持ちを調べる10項目の質問票）で調べ、**9点以上**を「産後うつ傾向あり」としました。
- ・妊娠がわかった時の気持ちと、産後のうつ傾向との関係を調べました。

### どんな結果が出たの？

- ・「とてもうれしい」と感じていたお母さんと比べて、「とまどった」「困った」「何とも思わなかった」などの気持ちだったお母さんは、**産後うつになりやすい**ことがわかりました。
- ・最も産後のうつ傾向を認めたのは、**妊娠がわかった時に「困った」と感じていたお母さん**でした。

### 妊娠がわかった時の気持ちと産後1か月の時の産後うつ傾向との関連



<グラフの見かた> グラフ内の数字はオッズ比、縦棒Iは95%信頼区間を表しています。

- ・**オッズ比**：産後うつ傾向のなりやすさを表します。「とてもうれしい」を基準として、値が大きいほど産後うつになりやすいことを示します。
- ・**95%信頼区間**：「本当の値が入っていそうな範囲」を示します。縦棒Iが1をまたがなければ「起こりやすい」と言えます。

### 今後の課題は？

- ・質問票は自己記入式であり、医師の診断ではありません。
- ・持病など、調べられていない要因が影響している可能性があります。

### どんなことがわかったの？

妊娠で不安や困惑を感じたお母さんは、**産後うつになりやすい可能性があります**。

妊娠で不安や困惑を感じているお母さんには早くから支えることが大切と考えています。

<この研究論文>

Impact of intention and feeling toward being pregnant on postpartum depression: the Japan Environment and Children's Study.  
Baba S et al. Arch Womens Ment Health. 2020.