

## 妊婦の疲労感に関する国内文献の検討

山田 健代\*・森脇 智秋\*\*

本研究では妊娠期の「疲労感」に着目した。妊婦の疲労感は妊娠中のマイナートラブルの一つとして見過ごされ、医学的には問題がないとされることが多い。健康でより快適な妊娠期を過ごすため、「疲労感」に着目しその実態を把握するために文献検討を行った。医学中央雑誌 Web 版を用い、妊婦の疲労感に関する 21 文献を分析した。妊婦の 90%以上が全妊娠期間を通して疲労感を感じていた。妊婦の疲労感の原因は妊娠に起因するものと考えられることが多く、ほとんどの妊婦が疲労感を感じながら妊娠期を過ごしていた。妊婦の疲労感に関連する身体的、社会環境要因については多くの研究がなされていた。今後の課題として、妊婦の疲労感と心理的要因との関連を明らかにしていくことの必要性が示唆された。

キーワード：妊婦，疲労感，文献レビュー

### I. 緒言

母子保健の現状や取り巻く環境は近年大きく変化してきている。女性の平均初婚年齢は 29.4 歳と上昇しており、第一子出生時の母の平均年齢は、30.7 歳となっている<sup>1)</sup>。また、子どもを持つことについての考え方の調査<sup>2)</sup>では、「子供をもつと生活が楽しく豊かになる」が 50.8%であるが、「自分の自由な時間が制約される」、「経済的な負担が増える」、「身体的・精神的な負担が増える」と答える人もいた。夫婦の予定子ども数が理想子ども数を下回る理由として最も多いのは、依然として「子育てや教育にお金がかかりすぎる」(56.3%)、次いで「高齢で産むのはいやだから」(39.8%)となっている<sup>3)</sup>。このように経済的状況や高齢出産などを背景にして、女性たちが子どもを出産子育てることに対し、困難を感じている社会であるといえる。

さらには、妊娠・出産は、身体の急激な変化をまねき、心理的には母親という新しい役割が課され、心身共に適応が迫られる出来事である。そのような影響から、この時期は女性のライフサイクルの中でも精神障害をきたしやすい時期である<sup>4)</sup>。周産期に携わる医療従事者にとってメンタルケアは重要な課題であるといえる。特に、産後うつが産後 1～2 週間から数カ月以内で出現する頻度は 10～20%前後と高い数値が報告されている<sup>5)</sup>。気分が沈み、日常の生活で興味や喜びがなくなり疲れやすく、気力、思考力や集中力が減退し、必要以上に自分を責めたり、自分は価値のない人間だと感じたり、時には死について繰り返し考える場合もあり、家事や育児へさまざまな影響を及ぼす<sup>5)</sup>。子ども虐待による死亡事例によると、精神疾患のある実母が加害者である場合にお

ける最も多い精神的問題は「うつ病や双極性感情障害といった気分障害」であった<sup>6)</sup>。母親のうつ状態が子どもの虐待死に影響を及ぼしていることが明らかになっている。また杉下らは、妊娠うつと産後うつの関連について明らかにし、妊娠中に調査したエジンバラ産後うつ病質問票 (Edinburgh Postnatal Depression Scale: EPDS) 高得点者は産後うつに移行しやすいことを指摘している<sup>7)</sup>。妊娠中は、産後同様に母親の精神面が不安定な時期である。このような結果からも、妊娠期における母親の抑うつ傾向に注目する必要があるといえる。

また、疲労感はうつ病の診断基準のひとつとしてあげられている<sup>8)</sup>。産後における抑うつ傾向は「疲労感」として表現されることが多い。産後の疲労感は産後うつの予測因子になり、産後の疲労感と産後うつには関連がある<sup>9)</sup>。

一方妊娠期は、妊娠期の抑うつ感や睡眠障害、イライラ感、不安、罪悪感、自殺念慮などの精神症状が主訴の場合は、妊娠うつとして診断の指標になりやすい。しかし、疲労感だけを主訴としその他の精神症状の自覚がない場合、妊娠期の特徴的なマイナートラブルの一つとして捉えられ、見過ごされがちであると考えられる。マイナートラブルとは妊娠によるホルモンの変化や子宮の増大によって生じる不快症状であり、多くの妊婦が経験し、「母児に対する直接的な影響は少ないが、症状の増強によって妊婦の日常生活に支障をきたすこともある<sup>10)</sup>」。その中でも特に疲労感は、妊娠全期間を通して 90%以上の妊婦に発症するマイナートラブルであり、発症率が高いとされている<sup>11)</sup>。一般的なマイナートラブルは妊娠の終了とともに消失するため、マイナートラブルのうち

\*大学院看護学研究科前期課程・\*\*大学院看護研究科母子健康看護学

の一つとして捉えられている疲労感は、母児の健康に大きな影響がないと捉えられがちである。すなわち、妊娠期の疲労感はマイナートラブルとして扱われ、メンタル支援が必要にも関わらず軽視される可能性がある。しかし、妊娠期の疲労感は主観的なものであり、その感じ方は個人によって差があり、評価が難しい。

そこで、本研究では我が国の妊娠中の疲労感の実態を明らかにすることを目的とした。国内の先行研究から妊娠期の「疲労感」の文献検討を行った。

上記が明らかになれば、疲労感を訴える妊婦への支援につながり健全な妊娠生活へ導くことに貢献できると考える。

## II. 研究方法

### 1. 文献検索方法

文献検索は、医学中央雑誌 Web 版第5版（1965年以降収録）を用いた。検索語句は「妊婦」and「疲労」とした。2019年10月に、原著論文に限定して検索し、82件が抽出された。82件のうち、タイトルと要約から疾病に関する文献60件、夫の疲労感に焦点を当てた1件を除外し、21件の文献を分析対象とした。

### 2. 分析方法

研究動向を把握するために研究論文の発表年次推移の文献数を調査した。妊婦の疲労感を縦断的または横断的に調査した結果について疲労感の現状や今後の対策など必要な支援について言及している内容について読みとりそれぞれについて端的に記述した。

### 3. 倫理的配慮

文献の著作権を遵守し、原論文に忠実であることに努め、その引用に配慮した。

## III. 結果

### 1. 論文の年次推移

分析対象とした文献一覧を表1に示した。論文の年次推移1999年から、年間1～2件の発表で、2009年からは年間2件程度の発表がされていた。

### 2. 「疲労感」の用語の定義

マイナートラブルの症状のとして「全身倦怠感」、「易疲労感」と捉えられている文献が3件<sup>10)12)13)</sup>、疲労3項目「ひどく疲れた」、「へとへとだ」、「だるい」と定義<sup>14)</sup>している文献もあった。また疲労感の測定尺度には「日本産業衛生学会産業研究会選」の「自覚症しらべ」を用いている文献が4件<sup>11)15)16)17)</sup>あり、その中では、自覚の中の一つとして「だるさ感」と定義していた。妊婦の不定愁訴項目の一つとして「つかれやすい」と定義しているものもあった。また、心の疲労度として捉えているもの1件<sup>18)</sup>であった。

疲労感とは、マイナートラブルのうちのひとつとして研

究されていることが多く明らかな定義は見つからなかった。マイナートラブルについては、「妊娠中の女性が自覚する不快症状で、医学的には問題が少ないとされている症状」と定義されているものが多かった。

### 3. 疲労感の評価指標

妊娠中の疲労感の評価指標として使用されていたものを表2に示した。

表2 妊娠中の疲労感の評価指標

評価指標	件
自覚症調べ	4
蓄積疲労徴候インデックス (CFSI)	2
指尖脈波	1
疲労尺度	1

最も多く使用されていた疲労感の評価指標は、日本産業衛生学会産業疲労研究会によって作成された質問紙調査票「自覚症調べ」であった(4件)。これは、日本産業衛生学会産業疲労研究会によって作成されており、労働者の作業に伴う経時変化を調べることを目的としている。労働者の作業の負担を計測・評価するために開発され、作業条件改善の必要性や実施すべき改善内容の検討、実施した改善の効果判定などを目的として利用されているものである。作業員自身が作業の負担に対応した症状チェックができること、時間を追って自覚症状の変化が把握できること、その変化を疲労の3因子構造(I:ねむけとだるさ、II:注意集中の困難、III:身体違和感)で考察できることが特徴である。この指標を用いて、家事や上の子の育児等の活動が増えると疲労スコアが高いことを指摘している研究<sup>15)</sup>や、妊娠初期のつわりに伴う倦怠感との関連を示唆している研究<sup>14)</sup>があった。また自覚症調べを用いた研究のうち、他の指標と併用していたものは1件<sup>11)</sup>で、その内訳は、妊娠悪阻指数、EIスコア(つわり指数)、日本語版便秘評価尺度、簡略化更年期指数、月経関連症状尺度日本語版、歯周疾患を疑う自覚症候群と、妊婦から聞きとった症状であった。従来妊娠中のマイナートラブルとして取り上げられてこなかった症状を見出すことを目的に多くの評価指標を同時に使用し妊婦のマイナートラブルの種類、発症率及び発症頻度について実態調査を行っていた。次に多く使用されていた評価指標は、蓄積的疲労徴候インデックス(Cumulative Fatigue Symptoms Index; CFSI)(2件)で、これ以外に指尖脈波(1件)、疲労尺度(1件)も使用していた。

CFSIは労働や生活による心身負担の主観的評価指標であり81項目から構成されている。この81項目を8つの疲労パターンに分類しその合計点を各個人の訴え数としている。

妊婦の疲労感に関する国内文献の検討

表1 分析対象文献一覧

発行年/著者	テーマ	概要
2018 中村 水苗 他	妊娠判明後の就労妊婦のマイナートラブルの現状と課題	就労妊婦は仕事をもつことで達成感や自己満足などを経験していること、非就労妊婦のQOLが低いこと、つわり等の身体的問題に対するストレスは女性労働者に少ない傾向にある。
2018 加藤 千恵子 他	妊婦が自覚したマイナートラブルと指尖脈波から明らかにした妊娠前期、中期、後期の特徴	妊娠初期のつわりの症状が、「倦怠感」「胃の不快」「面倒さ」に影響したことが示唆された。倦怠感の頻度は妊娠後期に比べ初期の方が有意に高かった。倦怠感の程度は妊娠後期に比べ中期の方が有意に高かった。
2015 甲斐寿美子	妊婦のセルフケア自己効力感についての研究 —特性的自己効力感、非妊娠時の健康状態、非妊娠時及び妊娠中の心身症状との関連についての検討—	非妊時からのセルフケア行動の実践が必要である。また、妊婦の支援については妊婦がセルフケア行動を実践できるように、また、症状の軽減を自覚できるように支援する必要がある。
2014 栗田佳江 他	女性の妊娠と睡眠・疲労への支援に関する文献検討	子どもとの関係によって疲労と睡眠が左右されることから、妊娠期の疲労と睡眠は、児の状況をとらえた分析が重要となる。
2013 杉原喜代美 他	妊娠期にある女性の背景要因が睡眠感、疲労感に及ぼす影響	妊娠週数が進むと疲労感を感じており、家事労働で就寝前は疲労が強いが起床時は軽減していた。家事労働は睡眠時間に影響を及ぼしており、活動との関係が示唆された。
2013 植松紗代 他	妊婦のマイナートラブル評価尺度作成の試み —妊婦のセルフケア向上をめざした評価指標の作成—	本尺度はマイナートラブルを自覚頻度、程度、苦痛度の3側面から把握できる。そして苦痛度の数値化により、症状軽減をめざした介入や保健指導の評価指標としての活用ができる。
2012 尾木 悦子[奥田] 他	妊娠8ヵ月(28~32週)の心身疲労状態に関する研究	妊娠期は不安状態が強く、妊娠8ヵ月では「気力の減退」「慢性疲労」などの心身疲労症状が増強し、熟睡感が得られていない。
2011 Matsuzaki Masayo 他	日本人女性における妊娠中の就労継続に関連する因子 (Factors related to the continuation of employment during pregnancy among Japanese women)	妊娠中に起こる身体的変化に適応し働く女性のための柔軟なシステムが必要である。
2011 岡田早苗 他	妊娠中期における妊婦の「冷え性」の実態 —自覚症状と深部組織音からの分析—	冷え性の自覚を聴取することは正常な妊娠経過を促進するうえで重要な指標になると考えられる。
2010 工藤恭子	妊婦のキッチン使用時の保健指導のあり方に関する研究	体重増加量を理想体重に抑えるような日常生活に対する保健指導はキッチン使用による苦痛症状を緩和する事にもつながると考えられる。夫の協力を得る事も重要と思われる。
2010 杉原喜代美 他	妊婦の睡眠・覚醒行動と疲労の縦断的研究 —A氏の妊娠発覚から出産までの睡眠日誌から—	いずれも就床前より起床後の疲労は少なくなっており、睡眠が疲労回復に役立っている。
2010 原田美智 他	妊娠・産褥期における気分・感情変化とマタニティブルー —POMS(profile of mood state)尺度を用いて—	マタニティブルーの好発時期は2つのピークがあり、産後1日目、2日目、3日目であることが示され、POMSを用いた調査が妊産婦の気分・感情受胎の大まかな傾向を把握する指標となることが明らかになった。
2009 新川治子 他	現代の妊婦のマイナートラブルの種類、発症率及び発症頻度に関する実態調査	易疲労感、頻尿、全身倦怠感、妊娠全期間を通じて90%以上の妊婦に発症するMSであり、有症者における発症頻度も高かった。イライラ感や抑うつ感、妊娠中のすべての時期に発症率が高く、妊娠中の精神状態の特徴と考えられた。
2009 白石三恵 他	妊娠期の朝食欠食に関連する栄養素摂取量とその要因	妊娠期の朝食欠食率は21.0%であり、朝食欠食群は摂取群に比べ母体年齢が低く、初産婦、喫煙者の率が高かった。朝食欠食者に眠気、不安定感、不快感を感じているものが多かった。朝食欠食者では妊娠中に特に必要とされる栄養素摂取量が不足している可能性を考慮し、栄養指導を行う必要がある。
2009 小安美恵子 他	妊婦の冷え性の自覚とマイナートラブル・深部体温・気分・感情状態との関連	マイナートラブルの有訴率は、非妊娠時に冷え性の自覚があった妊婦に有意に高く、妊娠中期に冷え性の自覚がない妊婦では有意に低かった。マイナートラブルの有訴率が高い妊婦ほど、妊娠末期の緊張・不安、抑うつ感、疲労感が高い状態にあった。
2004 津田茂子 他	妊娠後期における妊婦の心理的健康感と出産後のマタニティブルーとの関連性	マタニティブルーの発症を予測する要因は妊娠後期の心の疲労度の少なさである。
2003 津田茂子	妊娠後期妊婦の心理的健康感 産科的要因との関連から	心の疲労の無さの下位尺度では、「家族との関係」「社会的な繋がり不足の無さ」には出産経験が、「精神的なコントロール感」「身体的な不健康感の無さ」「人生に対する失望感の無さ」には母体合併症が有意に関連した。
2003 田中恵子	妊娠期の夫の身体的・心理的变化	夫は妊娠後期になるにつれて一般疲労、慢性疲労、身体的不調の身体的側面や、不安感、抑うつ状態、気力減退の精神面の訴え率が増加。妊娠中期において労働意欲低下、気力減退、不安感が有意に高かった。
2002 長川トミエ 他	妊婦・褥婦の精神身体症状とPG濃度 —POMS尺度を用いて—	POMSの気分・感情の状態が要注意者と判断した時期は、「妊娠前から1ヵ月の全期間」「1ヵ月のみ」「妊娠と産褥3日」「産褥3日のみ」に多かった。
2001 長川トミエ	妊婦・褥婦の気分・感情の状態の変化とその関連性 —POMS尺度を用いて—	気分・感情の表出は、1)各時期では妊娠期に多く、2)妊娠期と産褥3日・1ヵ月健診時とは強い相関を認め、3)初産婦は産褥期に、経産婦は妊娠期に多い傾向であり、4)職業の有無では有職者は妊娠期に、無職者は産褥期に多く、5)1ヵ月健診時の栄養別法では母乳栄養法の母親に多かった
1999 藤田八千代	出産前後の母親の精神不安に係わる要因の解明に関する研究	STAIによる特定不安、状態不安共に妊娠週数の進行と分娩の終了に伴って次第に低下する傾向がわかった。
1999 三條裕子 他	妊婦の疲労に関する研究	妊婦の疲労感が多くが中程度疲労以上であった。妊娠期間でみると、自覚症状訴え率が50%以上のものは中期、後期、初期、の順に多かった。

指尖脈波は指先の脈波のゆらぎを1分間測定し交感神経と副交感神経の状態から自律神経バランスでストレスとリラックス状態がわかる検査である。

疲労尺度は、「疲れが激しくてもうこれ以上は働けない」という状態を9、「非常にさわやかで、疲れを全く感じない」という状態を1として疲労感を測定する方法である。

使用されていた評価指標は主観的な指標が多く用いられていることが分かった。

#### 4. 対象, 研究デザイン

対象者の産科的時期別にみた研究論文数は、妊娠中期の妊婦1件<sup>19)</sup>、妊娠後期の妊婦2件<sup>18)20)</sup>、0歳から2歳の子育て中の母親1件<sup>12)</sup>、妊娠全期における妊婦11件<sup>10)11)13)14)15)16)21)22)23)24)25)</sup>、妊娠初期の妊婦と妊娠中期の妊婦1件<sup>17)</sup>、妊娠後期の妊婦と産後4件<sup>26)27)28)29)</sup>、であった。文献検討の論文は1件<sup>30)</sup>であった。

研究デザインは量的研究12件、質的研究6件、量的研究と質的研究を組み合わせた研究1件、事例研究1件、文献検討1件であった。

質的研究では妊娠週数と身体的・精神的変化<sup>15)</sup>や、産後の精神状態への影響<sup>18)20)26)27)28)29)</sup>などがあった。事例研究では、妊婦の睡眠・覚醒行動や疲労との関連<sup>16)</sup>があり、妊娠経過と身体的・精神的変化や、サポートの必要性が示唆されていた。量的研究では、就労の有無によるマイナートラブルの発症頻度<sup>12)</sup>、妊娠経過に伴う各期の特徴<sup>14)</sup>、妊婦自身によるセルフケア<sup>10)21)</sup>、食事と疲労感との関連<sup>17)</sup>、妊婦の冷えと疲労感との関連<sup>24)</sup>、ホルモンと疲労感との関連<sup>28)</sup>などがあった。

#### 5. 疲労感の実態

易疲労感は、妊娠全期を通して92.9%から95.5%、全身倦怠感は91.5%から92.9%の妊婦に発症し、有症者における発症頻度は(たびたびある)と示されていた<sup>11)</sup>。

妊娠全期において91.4%の妊婦が疲労感を自覚し、「とても辛い」、「少し辛い」とした妊婦は75.7%としている研究もあった<sup>14)</sup>。

#### 6. 疲労感に関連する要因

##### 1) 身体的要因

###### ①母親の年齢, 出産経験

就寝前・起床時の疲労感に影響を与える妊婦の背景要因として妊婦の年齢が検討されているが、関連はみられなかった<sup>15)</sup>。妊娠全期の初産経産別の易疲労感の発症率をみると初産婦93.9%、経産婦94.9%とされている研究があった<sup>11)</sup>。

###### ②妊娠週数

妊娠週数が進むと疲労感を感じており、妊娠全期を通して疲労感の発症率が高いが、妊娠初期から中期、後期に向かい、疲労と抑うつリスクが増し、妊娠経過に伴い、身体への負荷の影響が示唆されていた<sup>14)</sup>。なかでも

妊娠初期は「つわり」と「倦怠感」、「胃の不快感」の発生の間に関連性が認められたとする先行研究<sup>14)</sup>もあった。

###### ③体の冷え

妊娠中期、末期の妊婦では、冷え性の自覚がない妊婦のほうが、冷え性の自覚のある妊婦に比べて、マイナートラブルの合計点が有意に低かった( $p<0.05$ )<sup>24)</sup>。マイナートラブルの有訴率が高い妊婦ほど、妊娠末期の緊張・不安・抑うつ感、疲労感が高い状態にあった<sup>24)</sup>。

#### 2) 心理的要因

##### ①心の健康度

心の健康度と心の疲労度のなさとの間に高い相関を認め、心の健康度が高い妊婦ほど心の疲労感がない程度も高かった( $p<0.01$ )<sup>18)</sup>と示されていた。

#### 3) 社会環境要因

##### ①就労

疲労感と倦怠感をマイナートラブルのうちの一つとして、就労との関連性を論じた報告が2件<sup>12)22)</sup>あった。マイナートラブルは非就労妊婦に多く、就労妊婦は仕事を持つことにより達成感や自己満足感を経験していることがあげられていた。就労妊婦のマイナートラブルは、非就労妊婦に比べて発症率・発症数は少ないが、負担を感じる体験をしている妊婦もいる。妊娠中も就労を継続している妊婦は日中の睡眠時間が短いことが指摘されていた。妊娠中に起こる身体的変化に適応し働く女性のための柔軟なシステムが必要であるとされていた。

##### ②子育て

子ども一人を持つ母親は、子ども2人以上の子育てをしている母親よりも疲労感を多く有し、同居している母親の疲労スコアが高い傾向にあった<sup>15)</sup>。

##### ③サポート体制

家族の状況(核家族か否か)といった家族の存在は妊婦の就寝前と起床時の疲労感に関連がみられた<sup>15)</sup>。

#### 4) 生活習慣要因

##### ①生活習慣

「自覚症調べ」を用いた研究において、朝食を摂取する習慣がある妊婦のほうが、そうでない妊婦に比較して疲労感が有意に低いことが示されていた<sup>17)</sup>。

##### ②家事労働

炊事や洗濯、掃除、買い物などの家事をどの程度行っているかを見た研究において妊婦の疲労感に関連があることが示されていた<sup>15)</sup>。

##### ③セルフケア

非妊娠時からのセルフケア行動の実践が成功体験、生理的・情緒的体験となり、妊婦のセルフケア自己効力感を高めることが示唆されていた<sup>21)</sup>。また、マイナートラブル評価尺度を作成し、妊婦自身のセルフチェックに活用することにより、妊娠に伴う心身の変化に気づきセル

フケア向上の動機付けを期待する研究<sup>10)</sup>もあった。

#### IV. 考察

本研究では、妊娠中の疲労感の実態を明らかにするために文献検討を行った。1999年から、継続的に妊婦の疲労感の研究がなされている現状が明らかになった。年間1～2件程度の発表で、2009年からは平均年間1～3件程度の発表がされていた。

疲労感の用語の定義では、「妊娠中の女性が自覚する不快症状の一つで、医学的には問題が少ないとされている症状」としているものが多く、明らかな定義は見当たらなかった。また、妊婦の主観的な「疲れ」として表現され、マイナートラブルのうちの一つとして捉えているものが多く、「妊娠によるもの」としていることが多かった。

今回の研究において、疲労感の発症頻度を調査した研究2件では、易疲労感は、妊娠全期を通して92.9%から95.5%発症しているとの報告や、91.4%の妊婦が疲労感を自覚し、そのうち75.7%が「とても辛い」、「少し辛い」との報告があった。このように90%を超える妊婦が疲労感を抱え妊娠生活を送っていることが明らかとなった。

疲労感には様々な関連要因があることが分かった。身体的要因としては、年齢や出産経験や妊娠週数、体の冷えなどが影響していることが分かった。今回の研究においては年齢と疲労感に明らかな関連はなかった。しかし経産婦においては子育てによる心身への負担があるため十分なサポート体制が必要であると考えられる。また妊娠の経過とともに疲労感を感じるという結果から時期に応じた支援が必要である。さらには、冷え性妊婦に対しては、体を冷やさないように注意することや冷え性を改善するためのケアといった保健指導も必要である。

社会環境要因と心理的要因としては就労、子育てやサポート、心の健康度、といった要因があげられた。就労においては妊娠中に異常がない限り産休まで働いている妊婦が多いが(72.2%が妊娠期有職)、非就労妊婦のほうがより疲労感を感じていることが示唆されていた。就労妊婦のほうが達成感や自己満足感が得られることで、妊婦の心の健康度が保たれるのではないかと考えられた。就労の有無に関わらず妊婦が前向きな気持ちで妊娠生活を送ることができるように支援することで出産後の育児行動をスムーズに始められると考える。そのため妊娠期からの妊婦の心理的健康感を高めることが重要であり、心の健康感を維持、増進する介入の必要性がある。サポートに関しては、核家族か否かということや、同居する家族がいても十分なサポートが得られるかどうかも含めた情報収集が必要である。

生活習慣因子においては、生活習慣、家事労働、セル

フケアがあげられた。生活習慣を見直し朝食を摂取することなど、よりきめ細やかな介入と適切な指導が求められる。また家族や同居者にどの程度家事労働の協力体制があるのか、または協力を依頼できるような関係性があるのか否かも含め検討することが重要である。マイナートラブルに対して症状の軽減には日常生活、食事、運動習慣の改善など妊婦自身のセルフケアによりその予防や改善が期待されセルフケアの重要性が示されていた。

このように疲労感を含むマイナートラブルに対して症状の予防・軽減には日常生活、食事などの改善に十分な指導とサポート体制の構築等を行うために、妊婦の全体像を把握し様々な側面からアセスメントすることが求められる。

疲労感を含むマイナートラブルは妊婦のセルフケアに任されている部分が多いことも明らかとなっており、保健指導においては妊婦自身のセルフケア能力を高める必要性もある。福士ら<sup>31)</sup>は「身体の変化が著名で幸福感に満たされる妊娠中期は、妊婦自身の身体に関心が向きやすく妊娠を再確認する機会となる。身体を大切にすることを意識を持つことは、その捉え方が自信や身体への信頼に繋がり、妊娠期のセルフケア行動を促す内発的動機づけを高める一因になる」と述べている。さらに、真鍋ら<sup>32)</sup>は、「妊娠中に身体的、心理面のセルフケア行動がバランスよく実践されることにより、親としての心理的な成長が期待できることが実証的に検証され、セルフケア行動の実践を支援することは、育児不安や子どもへの虐待を予防する点からも重要である」と述べられておりセルフケア行動を促すことや実践することは重要であるとしている。母親はお腹の中の子どもに思いを巡らせたり、胎動を感じたり、話しかけたりして母親と子どもの関係は妊娠中から始まっているといえる。妊娠期は我が子を迎えるために重要な準備期間であり、この時期に形成された妊婦の胎児への愛着は、産後の母親の新生児への愛着につながるということが明らかである<sup>33)</sup>と報告されている。

疲労感を軽減し、快適な妊娠生活を送ることができるように支援することで出産後の育児支援や愛着形成につながり、ひいては産後うつや虐待との関連性も考えられる。そのため妊娠期の疲労感をより深くアセスメントすることが重要であると考えられる。

産後における抑うつ傾向は「疲労感」として表現されることが多い。産後の疲労感や産後うつは産後うつ病の予測因子になり、産後の疲労感と産後うつには関連がある<sup>9)</sup>。また疲労感やうつ病の診断基準のひとつとしてあげられている<sup>8)</sup>。しかし今回の文献検討において妊娠中の心理的要因の関連を見た研究は1件<sup>18)</sup>のみであった。

今後妊婦の疲労感と妊娠期における心理的要因がどのように関連しているのかを明らかにすることで、妊婦の疲労感の評価に基づいたケアが提供できるのではないかと

と考えられた。今後の課題として妊婦の疲労感と心理的要因との関連を明らかにしていく事の必要性が示唆された。

## V. 結論

本研究は、我が国の妊婦の疲労感の実態を明らかにすることを目的とした。

- 1) 妊娠初期, 中期, 後期の全ての時期において, 妊婦の90%以上が疲労感を感じていた。
- 2) 妊婦の疲労感に関連する要因として, 身体的, 社会環境要因については多くの研究がなされていたが, 心理的要因の関連を見たものは1件のみであった。
- 3) 妊婦の生活習慣, 家事労働, セルフケアは疲労感に関連しており, 生活習慣を整える保健指導が必要である。
- 4) 疲労感の軽減には妊婦自身のセルフケアが重要であり, セルフケア能力を高める必要性がある。
- 5) 今後の課題として, 妊婦の疲労感と心理的要因との関連を検討することが必要である。

## 文献

- 1) 厚生労働省：平成30年人口動態統計月報年計の概況, <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/geppo/nengai18/index.html> (2020年2月8日)
- 2) 厚生労働省：母子保健の現状及び取り巻く環境の変遷について, <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/011.pptx> (2020年2月8日)
- 3) 国立社会保障・人口問題研究所：2015年社会保障・人口問題基本調査〈結婚と出産に関する全国調査〉第15回出生動向基本調査結果の概要, [www.ipss.go.jp/ps-doukou/j/doukou15/doukou15\\_gaiyo.asp](http://www.ipss.go.jp/ps-doukou/j/doukou15/doukou15_gaiyo.asp) (2020年2月8日)
- 4) 吉田敬子, 山下洋, 岩元澄子：育児支援のチームアプローチ—周産期精神医学の理論と実践—, 東京金剛出版, 2006
- 5) 吉田敬子, 山下洋, 鈴宮寛子：産後の母親と家族のメンタルヘルス, 母子保健事業団, 18, 2014
- 6) 厚生労働省：子供虐待による死亡事例等の検証結果等について, 社会保障審議会児童虐待等要保護事例の検証に関する専門委員会, 第15次報告, [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000190801\\_00003.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000190801_00003.html) (2020年2月18日)
- 7) 杉下佳文, 上別府圭子：妊娠うつと産後うつの関連—エンジンバラ産後うつ病自己評価票を用いた検討—, 母性衛生学会, 53, 4, 444-450, 2013
- 8) 北村俊則 (編集)：事例で読み解く周産期メンタルヘルスケアの理論—産後うつ病発症メカニズムの理解のために—, 19-24, 医学書院, 2015
- 9) Bozoky, I., Corwin, E. J.: Fatigue as a Predictor of Postpartum Depression. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*. 31 (4), 436-443, 2002
- 10) 植松紗代, 眞鍋えみ子：妊婦のマイナートラブル評価尺度作成の試み—妊婦のセルフケア向上をめざした評価指標の作成—, 母性衛生, 54 (1), 147-155, 2013
- 11) 新川治子, 島田三恵子, 早瀬麻子ら：現代の妊婦のマイナートラブルの種類, 発症率及び発症頻度に関する実態調査, *日本助産学会誌*, 12 (1), 3-11, 2009
- 12) 中村水苗, 赤松恵美, 池内和代：妊娠判明後の就労妊婦のマイナートラブルの現状と課題, *高知大学看護学会誌*, 12 (1), 3-11, 2018
- 13) 三條裕子, 渡辺由加利, 今崎裕子ら：妊婦の疲労に関する研究, *日本助産学会誌*, 12 (3), 124-127, 1999
- 14) 加藤千恵子, 廣橋容子, 石川貴彦ら：妊婦が自覚したマイナートラブルと指尖脈波から明らかにした妊娠前期, 中期, 後期の特徴, *名寄市立大学紀要*, 12巻, 63-76, 2018
- 15) 杉原喜代美, 高橋千晶：妊娠期にある女性の背景要因が睡眠感, 疲労感に及ぼす影響, *看護学研究紀要*, 1 (1), 21-27, 2013
- 16) 杉原喜代美, 栗田佳江：妊婦の睡眠・覚醒行動と疲労の縦断的研究—A氏の妊娠発覚から出産までの睡眠日誌から—, *ヘルスサイエンス研究*, 14 (1), 13-18, 2010
- 17) 白石三恵, 春名めぐみ, 松崎政代ら：妊娠期の朝食欠食に関連する栄養素摂取量とその要因, *母性衛生*, 50 (1), 148-154, 2009
- 18) 津田茂子：妊娠後期妊婦の心理的健康感—産科的要因との関連から—, *健康支援*, 5 (2), 137-144, 2003
- 19) 岡田早苗, 三瓶まり, 比良静代ら：妊娠中期における妊婦の「冷え性」の実態, 自覚症状と深部組織温からの分析, *島根母性衛生学会雑誌*, 15巻, 47-51, 2011
- 20) 尾木悦子 [奥田], 後藤節子, 水野妙子：妊娠8ヵ月(28~32週)の心身疲労状態に関する研究, *母性衛生*, 53 (2), 322-328, 2012
- 21) 甲斐寿美子：妊婦のセルフケア自己効力感についての研究—特性的自己効力感, 非妊娠時の健康状態, 非妊娠時及び妊娠中の心身症状との関連についての検討—, *日本健康教育学会誌*, 23 (3), 171-181, 2015

- 22) Matsuzaki Masayo, Haruna Megumi, Ota Erika, Murayama Ryoko, Murashima Sachiyo: 日本人女性における妊娠中の就労継続に関連する因子 (Factors related to the continuation of employment during pregnancy among Japanese women), *Japan Journal Of Nursing science*, 8 (2), 153-162, 2011
- 23) 工藤恭子: 妊婦のキッチン使用時の保健指導のあり方に関する研究, *日本看護研究学会雑誌*, 33 (5), 109-119, 2010
- 24) 小安美恵子, 内野鴻一, 乾まゆみ: 妊婦の冷え症の自覚とマイナートラブル・深部体温・気分・感情状態との関連, *母性衛生*, 49 (4), 582-591, 2009
- 25) 長川トミエ: 妊婦・褥婦の気分・感情の状態の変化とその関連性—POMS 尺度を用いて—, *山口県立大学看護学部紀要*, 5, 11-17, 2001
- 26) 原田美智, 松下年子, 大浦ゆう子: 妊娠・産褥期における気分・感情変化とマタニティブルー—POMS (profile of mood state) 尺度を用いて—, *九州看護福祉大学紀要*, 10 (1), 3-11, 2010
- 27) 津田茂子, 田中芳幸, 津田彰: 妊娠後期における妊婦の心理的健康感と出産後のマタニティブルーとの関連性, *行動医学研究*, 10 (2), 81-92, 2004
- 28) 長川トミエ, 松本一弥: 妊婦・褥婦の精神身体症状と PG 濃度—POMS 尺度を用いて—, *母性衛生*, 43 (4), 463-472, 2002
- 29) 藤田八千代: 出産前後の母親の精神不安に係わる要因の解明に関する研究, *昭和医学会誌*, 59 (2), 160-171, 1999
- 30) 栗田佳江, 市江和子, 宮武陽子ら: 女性の妊娠と睡眠・疲労への支援に関する文献検討, *看護学研究紀要*, 2 (1), 49-54, 2014
- 31) 福士晴佳, 黒田緑: 妊婦の身体感覚と内発的動機づけとの関連—妊娠期のセルフケア行動に関して—, *母性衛生*, 59, 4, 801-809, 2019
- 32) 真鍋えみ子, 松田かおり, 吉永茂美ら: 初妊婦における妊娠中のセルフケア行動が出産と母親役割達成感に及ぼす影響, *母性衛生*, 47, 421-428, 2006
- 33) Muller, E.: Prenatal and Postnatal Attachment, A Modest Correlation. *Journal of Obstetric Gynecologic & Neonatal Nursing*, 25 (2), 161-166, C, 1996

---

## Literature review of fatigue among pregnant women in Japan

Takeyo Yamada and Chiaki Moriwaki

### Summary

In this study, we focused on the “feeling of fatigue” during pregnancy. Fatigue among pregnant women is often overlooked as a minor problem that occurs during pregnancy and it is often not medically regarded as a problem. To improve the health and comfort of women during pregnancy, we conducted a literature review to understand the actual situation of the feeling of fatigue. Using the online version of the Japan Medical abstracts society, we analyzed 21 publications regarding fatigue in pregnant women. More than 90 % of pregnant women feel tired during the entire duration of their pregnancy. The cause of fatigue in pregnant women is often thought to be due to the pregnancy itself and most pregnant women spend their pregnancy feeling tired. We suggest that it is important to understand the actual condition underlying pregnant women’s feelings of fatigue after the second trimester, identify the factors that exacerbate fatigue during pregnancy and assess the relationship between the identified factors and the feelings of fatigue.

Keywords: pregnant women, fatigue, literature review