



産科病院における精神科外来と訪問看護を取り入れたメンタルケアの実践と展望

深堀美幸（産科婦人科館出張 佐藤病院（群馬県高崎市）看護部）

この度は榮譽ある素晴らしい岡野賞を賜り、誠にありがとうございます。メンタルサポートを必要とするハイリスク妊産婦が増加する中、継続的な支援につながる制度や仕組みが整っていないことは、大きな地域課題であると考えています。そこで当院では、妊産婦とご家族が安心して妊娠・出産・育児に臨めるよう、地域全体で支え合う体制づくりを目指し、院内での体制整備を進めてまいりました。メンタルサポートチームを立ち上げ、チームスタッフが中心となって支援体制を強化。院内で精神科外来を開設し、さらに訪問看護を導入することで、切れ目のない継続的な支援体制を構築することができました。

産科・小児科・精神科の連携にはまだ課題があり、十分な体制が整っているとは言えません。さらに、行政と医療機関との連携にも課題があるため、患者様への支援に“空白期間”が生じてしまう現状があります。

今後は自治体や産後ケア施設との協議を重ね、多様なニーズに応じた地域連携サービスの構築へと発展させていきたいと考えております。

今回の発表で、私たちの取り組みを高く評価していただけたことは、今後の活動の大きな励みとなりました。今後も、一人ひとりに寄り添った最適なケアを、切れ目なく提供できるよう尽力してまいります。

最後になりましたが、本発表に多大なるご指導をいただきました共同研究者の先生方に深謝いたします。

第5回(2025年)

岡野賞受賞演題
実践部門



中央が受賞者（深堀先生） ↑

研究部門

出産恐怖感に対する「出産と育児のためのマインドフルネスプログラム」の効果：ランダム化比較試験－初産婦と経産婦別の検討

丹家歩（東京大学大学院 医学系研究科 健康科学・助産学専攻 母性看護学・助産学）

この度は、岡野賞を頂戴し誠にありがとうございます。本研究に協力してくださった参加者の皆様および、ご指導を頂いた共同研究者、教室員の皆様に深謝いたします。

本研究では、周産期メンタルヘルスの重要課題の1つである出産恐怖感への有用な介入方法の探索として、妊娠女性への4週間オンラインマインドフルネスプログラムを用いたランダム化比較試験を行いました。米国オリジナル版は対面9週間を超えるプログラムですが、日本版の開発時期はちょうどコロナ禍が始まった2020年。その環境下でも受講が可能な形を模索し開発しました。線形混合モデル解析の結果、コントロール群と比較して介入群の出産恐怖感の減少が統計学的に示され、初産婦・経産婦での解析でも介入後に出産恐怖感の低下を認めることが出来ました。マインドフルネス実践は、自身がどのような出産恐怖を持っているのか『気づき』、恐怖と共に日常の痛みや不快感への対処法も『気づく』助けになります。出産と育児に向かう多忙な日常の中でも心の余裕を持ち、喜びを見つけ、家族周囲と気持ちを共有するための心のあり方を提案します。妊娠期に行う短期間の心理介入は、家族にとって心の重要性に目を向けるチャンスの一つだと考えています。今回の受賞を励みに、今後必要とする皆様に届けられるよう普及実践に向けた取り組みを進めてまいります。



佐藤理事長と記念撮影 ↑

第22回学術集会

詳細は ▶ <https://jspmh22.umin.jp>

周産期メンタルヘルスのこれまで・これから

2026.10/31・11/1 さいたま市 ソニックシティ

大会長 岡島美朗

企画・発行：日本周産期メンタルヘルス学会 情報関連委員会

当学会では会員の皆様にとって有用な情報をニュースレターで取り上げていきます。ご意見やご要望がありましたら事務局までお知らせください。