

妊娠後期と産後における母親の睡眠習慣の変化に影響を及ぼす要因

ピジョン株式会社常総研究所

阿部晃子 飯田光雄

【目的】

妊娠・出産・育児に伴う母親の心身や生活様式の変容は、基本的生活習慣の 1 つである睡眠にも大きな影響を与えられていると考えられている。本研究では、妊娠後期と産後における母親の睡眠習慣の変化に影響を及ぼす要因について検討する。

【方法】

2007 年 4 月に研究内容を十分に説明し同意の得られた生後 0～48 週児の母親 360 名を対象として、郵送法による無記名の自記式質問紙調査を実施した。調査票は、属性（母親年齢、児の週齢、子どもの数、母親の就労状況等）、母親の睡眠習慣（起床時刻の規則性、就床時刻の規則性）、子ども総研式育児支援質問紙より 3 因子（育児困難感、夫・父親・家庭機能の問題、difficult baby）および母親の精神健康度（日本版 GHQ）で構成された。睡眠習慣と GHQ は、妊娠後期と産後（現在）について質問した。なお、妊娠後期は現時点で思い出して記入してもらった。

【結果と考察】

有効回答率は 84.2%（303 名）で、母親の年齢は 31.2 ± 4.1 歳であった。妊娠後期と産後における睡眠習慣の変化を、妊娠後期（規則的、不規則的）×現在（規則的、不規則的）の 4 群に分類した。不規則的から規則的な起床時刻に変化した母親は、妊娠後期も産後も不規則的な母親に比べて、夫や家族のサポートが高い傾向であった。したがって、不規則的から規則的な母親の睡眠習慣の変化には、家族のサポートが関連していると考えられる。