

CQ15. 妊婦に対して確認した方がよいストレスは？

推奨

妊娠に影響し得るストレスとして、以下に挙げる項目を確認する(I)。

1. 妊娠に対する強い不安
2. パートナーからの暴力
3. 自然災害やテロリズムなどによる災害

解説

動物実験において、妊娠期間中に強いストレスがかかると、早産・出生時低体重・出生後の発達不良が認められることが知られている¹⁾。ヒトにおいても同様のことが言えるのか、近年、システマティック・レビューやメタ解析が行われるようになってきた。ストレス要因(ストレッサー)としては、配偶者の暴力、災害、妊娠に対する不安から妊娠中の就労や過重労働、環境因子、経済状況など多岐にわたる要因が検討されている。この中で、一致した結果が見られ、臨床現場でも有用と考えられる事項を以下に示す。

1. 妊娠に対する強い不安

妊娠について不安を抱いていると、早産のリスクが高まることが複数のシステマティック・レビューにより示されている^{2,3)}。臨床において、予期しない妊娠に戸惑っている妊婦に接することは少なくない。妊娠初期の段階で、妊婦が自身の妊娠についてどのようにとらえているか、妊娠についての不安が大きいか、妊娠について覚悟ができているかなどを確認することが重要である。

2. パートナーからの暴力(Intimate Partner Violence; IPV)

国内ではパートナーからの暴力は、ドメスティックバイオレンス(DV)と言われることが多いが、国際的には Intimate Partner Violence (IPV)として知られている。メタ解析によって、IPV は早産(オッズ比: 1.91)および出生時低体重(オッズ比: 2.11)のリスクをともに高めることが明らかとなっている⁴⁾。妊婦を診察する際には、パートナーとの関係について把握することが重要となる。

3. 災害

ハリケーンや地震などの自然災害、テロリズムなどによる災害が妊娠にもたらす影響も明らかになってきている。災害の種類によらず、災害に巻き込まれることで、低出生体重のリスクがあがるが、早産のリスクはあがらない。むしろ、問題になるのは、災害後の妊婦のメンタルヘルスであり、災害による直接の影響よりも、母親が情緒的に不安定になることの方が、児の発達に影響を及ぼす可能性が強いことが指摘されている⁵⁾。本邦でも自然災害が頻発している。災害において、妊婦は災害弱者であることを意識し、妊婦が被災した場合は、よりインテンシブなこころのケアが必要になる可能性を考慮しておくことが肝要である。

4. 不安や抑うつを伴う、その他のストレス要因 (ストレッサー)

様々な心理社会的ストレスが妊娠に及ぼす影響も検討されている。”stress”をキーワードに、ストレスが児の出生にもたらす影響を調査したメタ解析では、ストレスがあると、統計学的有意に出生時低体重になる傾向は認められるものの、そのエフェクトサイズは無視できると言っても差し支えないほど小さいものであった⁶⁾。しかしながら、このメタ解析に含まれている研究は多種多様なものであり、エフェクトサイズが小さいことには、異種性が影響している可能性もあり、心理社会的ストレスが出生時低体重に影響を及ぼす可能性は否定できない。また、不安が早産と関連し、妊娠中のうつ状態が出生時低体重と関連していることがシステマティック・レビューによって示されており²⁾、心理社会的ストレスによって不安や抑うつを生じている場合は、早産や出生児低体重のリスクが高まる可能性がある。妊婦を診察する際には、「ストレスに感じていることはありませんか？」と質問し、それらによって強い不安や抑うつが生じていないかを確認することが、妊婦のメンタルヘルス維持に役立つことが考えられる。

文献

- 1) Beydoun H, Saftlas AF: Physical and mental health outcomes of prenatal maternal stress in human and animal studies: A review of recent evidence. *Paediatr Perinat Epidemiol* 22: 438–466, 2008
- 2) Dunkel Schetter C, Tanner L: Anxiety, depression and stress in pregnancy: implications for mothers, children, research, and practice. *Curr Opin Psychiatry* 25: 141–148, 2012
- 3) Shapiro GD, Fraser WD, Frasch MG, et al: Psychosocial stress in pregnancy and preterm birth: associations and mechanisms. *J Perinat. Med* 41: 631–645, 2013
- 4) Donovan BM, Spracklen CN, Schweizer ML, et al: Intimate partner violence during pregnancy and the risk for adverse infant outcomes: a systematic review and meta-analysis. *BJOG* 123: 1289–1299, 2016
- 5) Harville EE, Xiong X, Buekens P: Disasters and Perinatal Health: A Systematic Review. *Obstet Gynecol Surv* 65: 713–728, 2010
- 6) Littleton HL, Bye K, Buck K et al: Psychosocial stress during pregnancy and perinatal outcomes: a meta-analytic review. *J Psychosom Obstet Gynaecol* 31: 219–228, 2010