

妊娠中・産後にオンライン健康医療相談が利用できることで 産後うつリスクが 3 分の 2 に低下

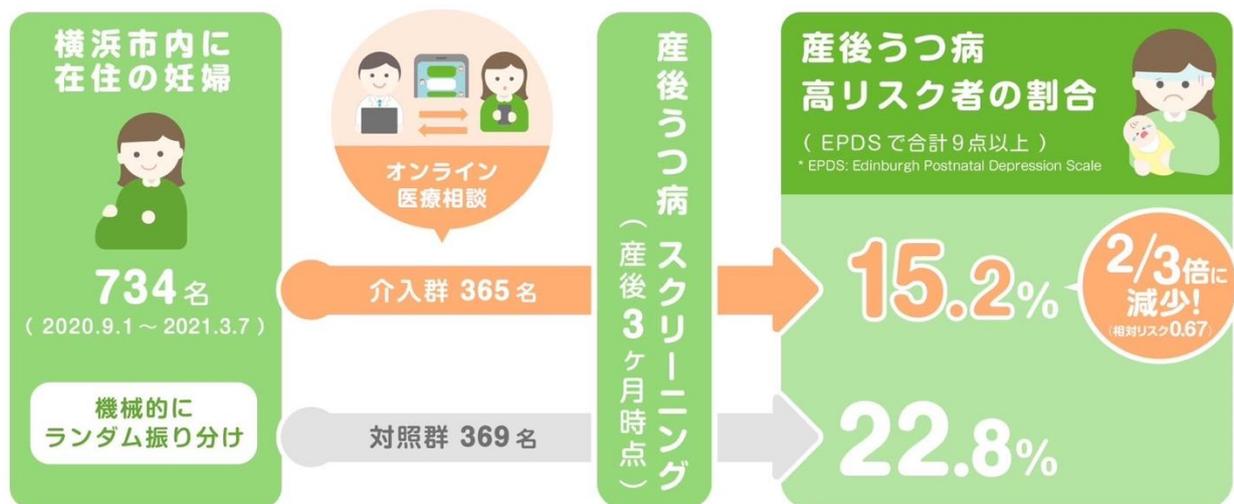
概要

東京大学大学院医学系研究科の荒川裕貴博士課程学生（京都大学特別研究学生）、京都大学大学院医学研究科の近藤尚己教授らの研究グループは、妊娠中や産後の女性が子育て中に生じる不安や疑問を、自身のスマートフォンを用いて産婦人科医・小児科医・助産師に相談できる、オンライン健康医療相談サービスを無料で利用できる環境にあった女性は、そうでない女性に比べて産後うつのリスクが約 3 分の 2 程度に抑えられたことを明らかにしました。

この研究では、横浜市在住の妊婦 734 人を対象にオンライン健康医療相談サービスを利用できる者をランダムに割り当て、産後うつリスクを比較しました。この結果、産後 3 ヶ月時点の産後うつ高リスク者の割合は、オンライン健康医療相談サービスを利用できるグループが 15.2%（47 人/310 人）であり、利用できないグループの 22.8%（75 人/329 人）に対して産後うつリスクが約 3 分の 2 程度（相対リスク 0.67）であったことが明らかになりました。この違いは、研究参加者の収入や学歴などの社会経済背景によらずみられました。

本研究から、テクノロジーを用いたオンライン健康医療相談サービスを提供することで、これまで未解決だった予防的ヘルスケアへの物理的・心理的なアクセス障壁を取り除き、産後うつリスクを減らすことができた可能性が考えられます。

本研究成果は、2023 年 6 月 26 日に、国際学術誌「BMC medicine」に、オンライン掲載されました。



※株式会社キッズパブリックが作成した図を元に研究グループが修正

1. 背景

産後うつ（注1）は、女性の長期的健康や子どもの発達に悪影響を与える公衆衛生上の重要課題であり、これまで様々な対面での予防介入が研究・実践されてきましたが、未だ産前産後にうつに苦しむ方は少なくありません。この背景として妊娠中や産後の女性は、自身の体調や子どもの世話のために移動が困難、時間的な制約で必要なときにサポートを得られない、相談することへの心理的ハードルを感じるなど、予防・治療的ケアに対して物理的・心理的なアクセス障壁が存在することが指摘されてきました。

オンラインで医師や助産師に相談できる環境を提供することは、ヘルスケアへのアクセス障壁を取り除き、妊娠中や産後に生じた不安や疑問を解消することで、産後うつの予防につながる可能性があります。本研究では、横浜市と株式会社キッズパブリックと連携し、オンライン健康医療相談サービスを提供することが、産後うつリスクの低下につながるかを検証しました。

2. 研究手法・成果

2020年9月から2021年2月の間に、横浜市在住のすべての妊婦を対象に研究への参加を依頼し、同意を得られた方に対して、オンライン健康医療相談サービスを無料で利用できるグループと、利用できないグループにランダムに割り当てました。サービスを利用できるグループの女性は、妊娠中から産後まで、産婦人科医・小児科医・助産師に、相談したいタイミングで相談したいことを自身のスマートフォンから相談できました。研究の結果、産後3ヶ月時点の産後うつ高リスク者の割合はサービスを利用できるグループが15.2%（47人/310人）に対し、利用できないグループは22.8%（75人/329人）であり、利用できるグループの方が産後うつ高リスク者の割合が約3分の2であったことが明らかになりました（相対リスク0.67）。この結果は、研究参加者の収入や学歴などの社会経済背景によらず認められました。また、オンライン健康医療相談サービスを利用できるグループは、利用できないグループに比べて自己効力感が高く、孤独感が低く、医療へのアクセス障壁を感じる程度が小さいことがわかりました。

3. 波及効果、今後の予定

本研究では、行政が企業と協力してオンライン健康医療相談サービスを提供することで、その自治体に住む女性の産後うつリスクを減らすことができる可能性を示しています。これまで未解決だった予防的ヘルスケアへの物理的・心理的なアクセス障壁を取り除くことが、産前産後の女性のメンタルヘルスの悪化予防に重要であることが示唆されました。テクノロジーを用いたオンライン健康医療相談はその手段として有望であり、このエビデンスをもとにした取り組みが広く社会に実装されることが期待されます。

本研究成果は、2023年6月26日に国際科学誌の「BMC medicine」にオンライン掲載されました。

4. 研究プロジェクトについて

本研究は、横浜市ソーシャル・インパクト・ボンド（注2）のモデル事業の枠組みのもと、横浜市・株式会社 Kids Public と連携して実施されました。本研究は論文化にあたり日本学術振興会の研究助成を受けています（No. 26670306, 18H04071）。本事業において、評価に関わる学術機関および研究者は成果に連動した報酬やエクイティを一切受け取っておらず、利益相反はありません。

<用語解説>

産後うつ（注1）：妊娠中や産後はメンタルヘルスの不調が生じやすい時期であり、うつを経験する割合は産前で約 14-16%、産後で約 12-15%程度とされています。近年は産前からうつ症状を発症している者も多いことが指摘されており、周産期うつとまとめて呼ばれることもあります。

ソーシャル・インパクト・ボンド（注2）：行政が事前に設定した成果（アウトカム）を達成した程度に基づいて、事業者が報酬を得られる成果連動型業務委託契約方式 Pay for Success の型の一つ。事前に関係者全体で合意した目指す社会的インパクトに対して資本家が投資し、実際に事業で生み出されたインパクトの程度に応じて事業者と資本家がリターンを得られる仕組み。

<研究者のコメント>

オンライン健康医療相談サービスは、自宅から好きなタイミングで相談したいことを相談でき、医療専門職から個別化されたサポートを受けられる点が、産後うつリスクの低下に効果的だったと考えています。妊娠中や産後の女性を始めとして、健康状態やメンタルヘルスに悩む人々には、何らかのアクセス障壁のせいで支援源が存在していても届かない状況があり、テクノロジーを用いてそれらの障壁を取り除くことがメンタルヘルスの改善につながる可能性を示すことができ嬉しく思います。（荒川裕貴）

<論文タイトルと著者>

タイトル Effectiveness of mHealth consultation services for preventing postpartum depressive symptoms: a randomized clinical trial

（オンライン健康医療相談による産後うつ症状の予防効果 – 無作為化比較研究）

著者 Yuki Arakawa^{1,2}, Maho Haseda², Kosuke Inoue², Daisuke Nishioka^{2,3}, Shiho Kino⁴, Daisuke Nishi⁵, Hideki Hashimoto¹, Naoki Kondo^{2,6}

¹ Department of Health and Social Behavior, Graduate School of Medicine, The University of Tokyo, Tokyo, Japan.

² Department of Social Epidemiology, Graduate School of Medicine and School of Public Health, Kyoto University, Kyoto, Japan.

³ Department of Medical Statistics, Research & Development Center, Osaka Medical and Pharmaceutical University, Osaka, Japan.

⁴ Department of Oral Health Promotion, Graduate School of Medical and Dental Sciences, Tokyo Medical and Dental University, Tokyo, Japan.

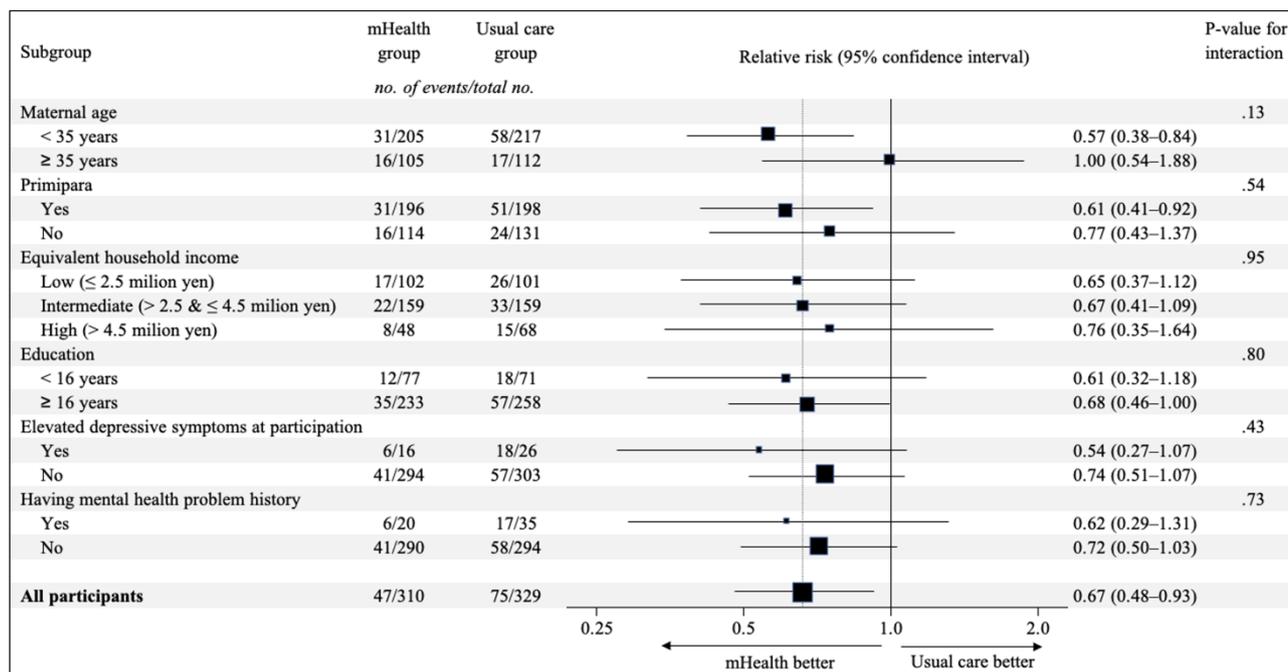
⁵ Department of Mental Health, Graduate School of Medicine, The University of Tokyo, Tokyo, Japan.

⁶ Institute for Future Initiatives, The University of Tokyo, Tokyo, Japan.

掲載誌 BMC medicine

DOI <https://doi.org/10.1186/s12916-023-02918-3>

< 参考図表 >



図：サブグループ分析：研究参加者の社会経済要因ごとにみた産後うつリスクの比較

オンライン健康医療相談が使えると、収入や学歴に関わらず産後うつ高リスク者の割合が少ないということがわかります。