

称号及び氏名 博士(看護学) 宮本 雅子

学位授与の日付 平成27年3月31日

論文名 妊娠中期以後の妊婦に対する歌唱を活用した健康教育による快適性への影響

論文審査委員 主査 町浦 美智子

副査 高辻 功一

副査 杉本 吉恵

論文内容の要旨

【目的】

妊娠中期以後の妊婦が歌唱を活用した健康教育に参加し、歌唱を継続することで、快感情・爽快感・楽しさ、安心・リラックス・不安やストレスの軽減、活気・意欲向上・疲労の軽減、胎児への愛着強化の快適性の維持・増進にどのように影響するのかを明らかにすることを目的とした。

【研究方法】

1. 研究の枠組み：Kolcaba の Comfort 理論 (Kolcaba, 2003) を適用した。妊娠期の心身の変化に伴う疲労感や腹部緊満などの身体症状やイライラや抑うつ気分などの精神症状 (新川ら, 2009) に対し、歌唱を活用した健康教育に参加し、歌唱を継続した健康教育群において快適性の「快感情・爽快感・楽しさ、安心・リラックス・不安やストレスの軽減、活気・意欲向上・疲労の軽減、胎児への愛着強化」が、自然経過群より増進することを仮定した。
2. 研究デザイン：歌唱を活用した健康教育群と自然経過群との 2 群比較、および健康教育群の 1 群事前事後比較による縦断研究。
3. 対象者：妊娠 24 週 0 日～36 週 6 日の正常経過で初めて出産する妊婦とし、分析対象は健康教育群 23 人、自然経過群 115 人であった。
4. 歌唱を活用した健康教育の実施：歌唱が心身ともに快適な状態や環境で行えるよう調整したうえで、妊娠経過や胎児発育の説明と出産準備に必要な呼吸法、および童謡や子守唄、J-POP などの歌唱を実施した。

5. データ収集方法：データ収集期間は2013年1月～2014年5月。データ収集項目は対象者の基本属性（年齢・週数・職業の有無・妊娠中の症状）、アウトカム指標として心理的指標は妊娠快適性尺度（Prenatal Comfort Scale ; PCS）（武石ら, 2011）と POMS（McNair et al., 1964）は2群ともベースライン時と5週後に測定した。MCL-S. 2 (Mood Check List-Short Form2)（橋本, 村上, 2011）と生理的指標の唾液アミラーゼ値 (SAA), 唾液コルチゾル値 (SC) は健康教育の前後で3回測定した。

6. 分析方法：2群間の比較には Wilcoxon 順位和検定，健康教育群の群内比較には Wilcoxon 符号付順位検定を実施した。うた日記の歌唱日数と曲目は記述統計を実施し，感情の変化は内容分析を行った。統計学的分析は IBM SPSS ver 20.0 J for Windows を使用し，有意水準は5%とした

7. 倫理的配慮：大阪府立大学看護学研究倫理委員会の承認（申請番号 24-49）を得て実施した。

【結果】

1. 対象者の概要：ベースライン時の健康教育群の平均年齢は 32.5 ± 3.8 歳，平均妊娠週数は 27.0 ± 2.1 週，自然経過群の平均年齢は 32.2 ± 4.6 歳で平均妊娠週数は 27.1 ± 2.3 週であった。両群の基本属性，PCS と POMS にベースライン時の差はなかった。

2. 健康教育群と自然経過群の快適性の比較：健康教育群の「活気」は，ベースライン時と5週間後の POMS の V 因子（活気）の T 得点の差が，自然経過群と比較して有意に上昇した（ $p = .001$ ）。POMS の T-A 因子（緊張-不安），PCS の因子 5（妊娠において変化する自分），因子 2（わが子の動きによる相互作用），因子 4（母親になる実感とわが子への愛着）は，両群に有意差はなかった。

3. 健康教育群の歌唱による快適性への影響：歌唱を活用した健康教育を実施した2回目と3回目の前後の得点の比較において，MCL-S. 2 は「快感情」因子の得点は有意に上昇し（ $p = .000$ ），「リラックス感」因子の得点も有意に上昇した（ $p = .001$ ）。「不安感」因子の得点は有意に低下した（ $p = .001$ ）。SAA 値は有意に低下したが（ $p = .042$ ），SC 値は有意差がなかった。「うた日記」では「快感情・爽快感・楽しさ」の記述が 222（35.4%）と最も多く，子守唄を歌唱した妊婦の 68.1%が「安心・リラックス」を感じていた。

【考察】

健康教育に歌唱を取り入れて Comfort 理論を適用して介入することにより，快適性の一つとして活気が高まった。「活気」は，妊娠経過や出産を迎える妊婦の意欲につながる

と予測され、妊娠期の健康教育における歌唱は看護ケアとして適応できると考えられた。

「快感情」は、健康教育実施後に有意に高まったことから、健康教育に歌唱を取り入れた効果であると考えられる。「胎児への愛着」は、妊娠経過に伴い児の反応を触知しやすくなることで一般的な妊婦でも PCS の因子 2 の得点が高まる（跡上ら、2014）ことから、本研究の妊婦も同様に高まったと考える。健康教育での歌唱ジャンルが J-POP や童謡、子守唄などさまざまであったため、Carolán (2010) の研究結果のように子守唄により胎児への愛着が増強したとは言い難い。しかしながら、健康教育によりリラックス感が得られ、不安が軽減したことは、健康教育の中で歌唱とともに行う呼吸法や子守唄による効果である可能性が高いと考えられる。

今後は出産施設において歌唱を取り入れた健康教育を実践し、評価することが課題である。そのためには対象者の人数を増やすこと、歌唱ジャンルを考慮して胎児の愛着やリラックスに影響すると考えられる子守唄などを歌唱し、その効果を評価する必要がある。

学位論文審査結果の要旨

本研究は妊娠中期以後の妊婦が歌唱を活用した健康教育に参加し、歌唱を継続することで、快感情・爽快感・楽しさ、安心・リラックス・不安やストレスの軽減、活気・意欲向上・疲労の軽減、胎児への愛着強化の快適性の維持・増進にどのように影響するかを明らかにすることを目的とした。縦断研究により健康教育群と自然経過群を設定し、快適性の視点から **Kolcaba** の **Comfort** 理論を用いて健康教育に歌唱を取り入れたことは新しい看護ケアを模索する上で新規性があると考えられる。

結果として健康教育群 23 人は歌唱により自然経過群 115 人と比較して快適性の中で活気が高まった ($p = .001$)。健康教育群は歌唱により快感情 ($p = .000$) やリラックス感 ($p = .001$) が得られ、不安感 ($p = .001$) が低下した。また、健康教育群のうた日記では「快感情・爽快感・楽しさ」の記述が約 4 割と最も多く、子守唄を歌唱した妊婦の約 7 割が安心やリラックスを感じていた。

本研究の枠組みとして **Comfort** 理論が妊婦への歌唱を活用した健康教育に適用できることを示した点で意義深い研究である。歌唱により肯定的な感情が得られたことは、妊娠中の生理的な変化により心身ともに疲労や腰痛の訴えが多くなる中で、妊婦にとって妊娠経過を肯定的に捉え、出産準備に向けた意欲向上をもたらす点で有益であると考えられる。胎児への愛着は自然経過群も妊娠経過に伴って増強していることから、今後さらなる研究が必要である。しかしながら、妊婦が自然と子守唄を選択していたことは、今後出産施設における健康教育に子守唄を取り入れることで胎児への愛着が強化される可能性があり、母親役割取得の観点からも臨床への適用性が高いと考える。

論文は丁寧な文献検討と予備研究から歌唱を活用した健康教育プログラムを構成する根拠を示していること、論旨の一貫性があること、研究の限界と今後の課題を明確に記載していることから、大変優れた論文である。以上のことから、本論文は母性看護学における実践・研究の発展に寄与する学術的に価値ある論文であり、博士（看護学）の学位を授与するに値すると認めた。