

〈研究報告〉

## 高年出産後の母乳育児の状況 ～ 34 歳以下と 35 歳以上の比較から～

小平明日香<sup>1)</sup> 及川裕子<sup>2)</sup> 久保恭子<sup>3)</sup>

Situation of breastfeeding after advanced maternal age  
— Comparison of mothers aged 35 years or more with those aged 34 years or less —

Asuka KODAIRA<sup>1)</sup> Yuko OIKAWA<sup>2)</sup> Kyoko KUBO<sup>3)</sup>

【目的】高年出産後の母親の母乳育児の状況と関連因子を明らかにし、今後の高年出産後の母親の母乳育児を推進するための資料を得る。【研究方法】質問紙調査。Spearman 順位相関係数で分析した。本研究は所属機関の倫理委員会の承認を得た（承認番号 19 研-002）。【結果】35 歳以上群の授乳の特徴としては、母乳栄養で不足する量を人工栄養で補い、夜間授乳回数が多く搾乳回数も多かった ( $p \leq 0.01$ )。また、人工栄養回数の増加と「焦りを感じる」傾向、「授乳満足感」の低下に相関があることが明らかになった。 ( $p \leq 0.01$ ) 【考察】35 歳以上の母親はイメージしていた直接母乳が実施できないと「授乳満足感」が低くなり、「焦りを感じる」ことにつながることが示唆された。今後は、人工栄養を追加することが「焦り」とならないような母乳育児を提案していく必要がある。さらに対象者数を増やした、より詳細な検討も必須である。

key words : 高年出産、母乳育児、授乳満足感

advanced maternal age, breastfeeding, breastfeeding satisfaction

### I. はじめに

我が国の近年の出産動向を見ると、女性の高学歴化や社会進出にともない晩婚化が進み、出産年

齢が高年齢化している。厚生労働省の出生順位別にみた母の平均年齢の年次推移では、2019 年に第 1 子を出産した 35 歳以上の母親は、251,849 人（厚生労働省：令和元年人口動態統計〈確定数〉の概況）で全出産の 29.1% を占めており、10 年前である 2009 年の 240,976 人、全出産者の 22.5% と比

1) 創価大学看護学部 2) 国際医療福祉大学保健医療学部 3) 東京医療保健大学立川看護学部

1) Faculty of Nursing, Soka University 2) Faculty of Health Sciences, International University of Health and Welfare

3) Tokyo Health Care University, Faculty of Nursing, Tachikawa

べても、その割合は増加傾向にある（厚生労働省：平成22年人口動態統計〈確定数〉の概況）。さらに、乳幼児栄養調査（厚生労働省：平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要）によれば、妊娠中から母乳で育てたいと思っている妊婦の割合が93.4%に達していることが報告され、多くの母親が母乳育児を希望していることがこの調査から明らかになっている。

母乳育児は児の栄養発達のみならず感染防御やアレルギー予防、神経運動発達や精神的発育を促す効果に加え、児への愛着形成に有用であること（水野，2017）が母乳の利点として医学的に証明されている。さらには、オーストラリアにおいて7233組の母児を15年間追跡調査した研究によると、母乳育児が虐待予防につながるという結果が得られており、長期的な母子関係にも好影響を与えていることが明らかになっている（Strathearn, et al., 2009）。

しかし、乳幼児栄養調査によると、1か月での母乳栄養の割合は、51.3%、3か月の母乳栄養の割合は54.7%であり、母親たちが希望する母乳育児が思うように進んでいない状況が見て取れる（厚生労働省 平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要）。

先行研究を概観すると、高年妊娠は、流早産、低出生体重児、胎児の先天異常においてハイリスクであり（森ら，2016）、20代妊婦よりも体力が低下していることが多い（八木ら，2014）。さらに、年齢が高いほど乳頭の伸びが悪くなる傾向（飯田ら，2019）にあり、出産による身体的な疲労が残る中で始まる母乳育児は、母乳分泌不足や母乳トラブルなどを伴う（古川ら，2013）こともある。これらのことから、今後は高年出産となった母親が母乳育児を継続できるための支援が重要である。

母乳育児支援は、母親が自信を持って子育てで

きるように支援することが最終的な目標であるといわれており、（日本ラクテーション・コンサルタント協会，2015）母乳育児の継続には切れ目のない支援が重要な課題であることは多くの先行研究で明らかになっている。日本の高年出産率は28%を超え（厚生労働省，平成27年人口動態統計）、今後も高年初産婦は増加すると考えられる。本研究は、年齢を考慮した母乳育児継続への妊娠期からの支援のあり方を検討するうえで重要な基礎的資料となりうると考える。

## II. 研究目的

本研究の目的は、高年出産後の母親の母乳育児の状況と関連因子を明らかにし、今後の高年出産後の母親の母乳育児を推進するための資料を得ることである。

## III. 研究課題の意義

妊娠中の母乳イメージを含めた授乳への関心・理解と母乳育児の状況と出産後の疲労の状況を34歳以下の母親と高年出産を経験した母親（35歳以上の母親）とで比較することにより、年齢を考慮した母乳育児支援を計画するための基礎的資料とする。

## IV. 用語の定義

母乳育児：本研究では母乳分泌量に関わらず直接母乳を与えて育てていることとする。

高年出産：35歳以上の出産のことをいう。

授乳満足感：母乳育児を行っていることに対して本人が感じている受け止め状態とする。

## V. 研究方法

### 1. 研究デザイン

無記名自記式質問紙調査。

### 2. 研究対象

首都圏の産科施設5施設において、母児ともに妊娠分娩経過に大きな異常がなく、研究内容に同意を得られ母乳育児を希望している産褥1か月までの母親とした。

### 3. 調査項目

褥婦の基礎的情報、妊娠中や出産時の情報のほか、疲労感については、森らによる「分娩施設退院前の高年初産婦の身体的心理社会的健康状態：年齢・初経産別の4群比較から」、但馬による「高年初産婦の産後3日目から2週間健診までの睡眠状況と疲労感の実態—35歳未満の初産婦との比較—」、山崎らによる「産褥早期の疲労感と増悪因子に関する研究」を参考に質問項目を作成した。

母乳の考えについては、厚生労働省平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要を参考に作成した。

授乳状況、授乳満足感、母乳イメージに関しては、嶋らによる「出産後1ヶ月の母親における『母乳育児の意思の構造』—初産婦・経産婦別にみる母乳育児継続に影響を及ぼす『母乳育児の理由』」、池内による「妊娠期から産後3ヵ月までの母親の『母乳イメージ』の変化」を参考に作成した。

### 4. データ配布回収方法

分娩を取り扱っている産科施設に研究依頼書を送り、研究協力が得られた5施設において産科スタッフもしくは研究者が産後入院中に母親に研究

依頼を手渡しした。研究対象者へ研究の趣旨、研究内容について文書で説明をし、同意の得られた423人の母親に対し調査票を配布した。産後1か月健診に来院する際に、専用封筒に入れて持参し、院内設置の回収箱に投函してもらった。

### 5. 分析方法

収集されたデータは、高年出産の母親の特徴を捉えるため、統計処理により34歳以下の母親と、高年出産である35歳以上の母親との2群に分けて「授乳の状況」の分析を行った。

「属性」、「母乳の考え」、「母乳育児の準備状況」、「母乳イメージと授乳満足感の関連」は記述統計量で算出してまとめた。また、高年出産をした母親の母乳育児に関する考えや疲労感、特徴を明らかにするために、34歳以下の母親と、高年出産である35歳以上の母親との2群に分け、「授乳満足感と産後疲労感の関連」、「母乳イメージと授乳満足感の関連」「母乳イメージにおける『焦りを感じる』項目と授乳状態の関連」についてSpearman順位相関係数で分析した。

分析には統計解析ソフトSPSS Ver.26 for Windowsを使用し、有意水準は5%で両側検定とした。

### 6. データ収集期間

2019年6月～2019年11月。

## VI. 倫理的配慮

研究協力を依頼する際、対象の母親に対し、文書を用いて次の内容の説明を行った。対象者へ、研究参加は自由意志であり、拒否したことで診療やケアなどで不利益を受けないこと、途中で辞退することも可能であること、研究について不明な

点があればいつでも説明を受けることができること、調査において知り得た情報は研究目的以外で使用することはなく、個人が特定できるようなデータの内容は個人が特定されないよう記号化して用いること、精神的な苦痛などの訴えがあった場合は、直ちに調査を中断あるいは中止する旨、依頼文において説明をした。研究協力の意思を確認できた場合、調査票の同意欄にチェックをお願いした。

ただし、無記名調査のため、同意撤回があった方のデータのみの回答提出後のデータ削除はできないことからその旨の説明を行った。

本研究は、目白大学における人及び動物を対象とする研究に係る倫理審査委員会承認（承認番号19研-002）を受けて実施した。また、出産施設長の研究協力を受けて実施した。

## VII. 結果

### 1. 対象者の属性

423名の母親に研究の依頼をし、144名の母親から回収した。回答に不備の無かった144部を分析対象とした。回収率は34.0%であった。

対象の背景は、母親の年齢が $31.6 \pm 4.5$ 歳であった（表1）。子どもの人数は、1人が45名（31.0%）、2人が48名（33.0%）、3人が32名（22.0%）、4人以上が19名（13.0%）であった。出産形態は自然分娩が127名（88.0%）、帝王切開が17名（12.0%）であった。1回あたりの授乳時間は平均 $18.9 \pm 8.6$ 分であり、1回あたりの人工栄養量は平均 $48.9 \pm 37.5$ cc、1日あたりの人工栄養量は $206.3 \pm 212.9$ ccであった。

表1. 母親の産科的・社会的属性 (n=144)

	n	%	R	M	SD
			21~42	31.57	4.46
年齢	34歳以下	107			
	35歳以上	37			
夫年齢			21~49	33.5	5.06
子どもの人数	1人	45	31		
	2人	48	33		
	3人	32	22		
	4人以上	19	13		
出産形態	自然分娩	127	88		
	帝王切開	17	12		
身長 (cm)			148~170	158.15	4.77
体重 (kg)			40~79	54.79	6.81
体重増加 (kg)			0~20	9.04	3.39
出生体重 (g)			2204~4342	3031.83	391.19
分娩所要時間 (時間)			0.17~34	8.66	7.29
出血量 (cc)			50~1270	336.64	235.58
授乳時間 (1回当たり/分)			0~60	18.94	8.58
人工栄養量 (1回当たり/cc)			0~150	48.92	37.46
人工栄養総量 (1日当たり/cc)			0~960	206.3	212.9

## 2. 母乳育児への希望と準備

母乳への考えは、「ぜひ母乳で育てたい」「母乳が出れば母乳で育てたい」という希望があるものは34歳以下では88名(86.2%)、35歳以上では34名(91.9%)であった。

母乳育児をするための妊娠期の準備として、乳頭マッサージなどの手入れや授乳クラスへの参加など母乳育児の準備をしていたものは34歳以下で45名(42.0%)、35歳以上で16名(43.2%)であり、準備をしていないものは34歳以下で57名(53.3%)、35歳以上で20名(54.1%)であった(表2)。また、準備の内容に対する自由回答の設問に対し、準備をしていた34歳以下の45名のうち、43名(95.5%)がマッサージを行っており、そのうちの23名(53.9%)が効果的であったことを実感していた。さらに、準備をしていた35歳以上の16名のうち、16名全員がマッサージを行っており、そのうちの10名(62.5%)が効果的であったことを実感していたことが分かった。

表2. 母乳育児の準備状況

	全体 (n=144)		34歳以下 (n=107)		35歳以上 (n=37)	
	n	パーセント	n	パーセント	n	パーセント
準備をしていた	61	42.3	45	42.0	16	43.2
準備をしていない	77	53.5	57	53.3	20	54.1
未回答	6	4.2	5	4.7	1	2.7
合計	144	100.0	107	100.0	37	100.0

表3. 授乳の状況

	34歳以下				35歳以上			
	n	R	M	SD	n	R	M	SD
1日授乳回数	101	0~20	9.01	3.46	37	0~20	9.24	3.19
夜間授乳回数	101	0~5	2.56	1.05	37	0~9	3.19	1.70
1回授乳時間	100	0~60	19.48	8.54	36	0~30	17.44	8.63
人工栄養1日回数	95	0~12	3.34	3.14	34	0~10	3.68	3.27
人工栄養1回量	95	0~150	48.53	37.98	35	0~150	50.00	36.54
人工栄養1日総量	93	0~796	198.82	204.75	34	0~800	226.76	235.81
1日搾乳回数	27	1~8	2.59	2.08	11	1~12	4.36	3.80

## 3. 出産後1か月までの授乳の状況

34歳以下群と35歳以上群の2群の結果を見ると「人工栄養1日総量」は、34歳以下群の平均が198.8cc、35歳以上群では226.7ccであり、35歳以上群のほうが人工栄養の使用量が多かった。また、「夜間に母乳を与える回数」は、34歳以下群は平均2.56回であるのに対し、35歳以上群では3.19回で35歳以上群のほうが多かった。さらに「搾乳回数」を見ると、34歳以下群は2.59回であるのに対し、35歳以上群は4.36回であり、35歳以上群のほうが多かった。授乳状況においては、「1回授乳時間」以外の項目で、すべて高年出産の母親のほうが多かった(表3)。

## 4. 授乳状況と産後疲労感との関連

授乳状況と産後疲労感の「体が重い感じがする」「疲れが取れない」「やる気がとぼしい」「ゆううつな気分だ」「肩がこる」「熟睡した感じがしない」「睡眠時間が足りない」「無理をしている」「体力がついていかない」の9項目について、34

歳以下群と35歳以上群のそれぞれの群について Spearman 順位相関係数の分析を用いて、関連があるかを見た。

34歳以下では、「人工栄養1回量」と「ゆううつな気分だ」(r=.233\*)、「人工栄養1日総量」と「ゆううつな気分だ」(r=.225\*)に弱い相関がみられた。

一方、35歳以上では、「1日授乳回数」と「ゆううつな気分だ」に相関がみられ (r=.363)、「1回授乳時間」と「無理をしている」に負の相関 (r=-.348)、「人工栄養1回量」と「無理をしている」に相関がみられた (r=.460)。

### 5. 授乳満足感と産後疲労感の関連

34歳以下群と35歳以上群の2群に分けて授乳満足感を見た。結果、34歳以下は、とても満足している27名(25.2%)、少し満足している47名(43.9%)の合計74名(69.1%)が満足群であった。35歳以上は、とても満足している8名(21.6%)、少し満足している18名(48.6%)、合計26名(70.2%)が満足群であった。

さらに、授乳満足感と産後疲労感について34歳以下群と35歳以上群の2群に分けて Spearman 順位相関係数を用いて分析した(表4)。授乳満足感、得点が高いほど満足感が低いことをあらわ

している、正の相関だと満足度が低いことを意味している。34歳以下群で「疲れが取れない」(r=0.254)、「熟睡した感じがしない」(r=0.327)、「睡眠時間が足りない」(r=0.313)、「無理をしている」(r=0.297)「体力がついていかない」(r=0.271)などの疲労感と弱い相関がみられ、これら項目の疲労感が高いほど満足感が低い傾向にあることが分かった。35歳以上群では母乳満足感と疲労感の相関はみられなかった。

### 6. 母乳育児・授乳満足感と母乳イメージ

今回の調査では、母乳イメージについて、「幸せな気分になる」「愛情を感じる」「親子の絆が深まる」「出産した喜びを感じる」「安心感を感じる」「かわいさを実感する」「スキンシップをはかれる」「眠れない」「時間が拘束される」「負担を感じる」「ストレスを感じる」「焦りを感じる」「体力が足りない」「無理をしている」「人前で授乳するのは恥ずかしい」「母乳はミルクより経済的」「ミルクより手間がかからない」「自分も母乳で育てられた」「周囲から母として認められる」「母親としての役割」「アレルギーの予防になる」「脳の発達にいい」「世界的に母乳が勧められている」「母乳は栄養的に優れている」「愛着形成に効果的」「体型

表4. 授乳満足感と産後疲労感の関連

	体が重い感じがする	疲れが取れない	やる気がとぼしい	ゆううつな気分だ	肩がこる	熟睡した感じがしない	睡眠時間が足りない	無理をしている	体力がついていかない
全体	0.057	.215*	.176*	0.137	0.092	.265**	.260**	.260**	.213*
	0.507	0.012	0.039	0.108	0.283	0.002	0.002	0.002	0.013
34歳以下	0.148	.254*	0.185	.197*	0.145	.327**	.313**	.297**	.271**
	0.140	0.010	0.065	0.048	0.147	0.001	0.001	0.003	0.006
35歳以上	-0.177	0.098	0.187	-0.035	-0.024	0.101	0.105	0.123	0.040
	0.294	0.563	0.267	0.836	0.890	0.557	0.550	0.476	0.818

\*\* p<0.01, \* p<0.05 無相関の検定  
 上段：Spearmanの相関係数、下段：有意確率(両側)とする

表5. 母乳イメージの28項目と授乳満足感の関連

	全体	34歳以下	35歳以上
1 幸せな気分になる	-0.123 0.150	-0.159 0.110	-0.020 0.908
2 愛情を感じる	-0.034 0.692	-0.065 0.514	0.056 0.746
3 親子の絆が深まる	-0.091 0.290	-0.153 0.124	0.100 0.560
4 出産した喜びを感じる	-0.036 0.677	-0.104 0.297	0.154 0.369
5 安心感を感じる	0.001 0.994	-0.031 0.755	0.103 0.552
6 かわいさを実感する	-0.121 0.158	-0.117 0.242	-0.113 0.513
7 スキンシップをはかれる	-0.005 0.956	0.002 0.984	-0.019 0.913
8 眠れない	0.143 0.095	0.180 0.071	0.019 0.911
9 時間が拘束される	0.048 0.576	0.051 0.612	0.025 0.886
10 負担を感じる	0.157 0.066	0.181 0.068	0.087 0.614
11 ストレスを感じる	.280** 0.001	.315** 0.001	0.178 0.298
12 焦りを感じる	.388** 0.000	.364** 0.000	.465** 0.004
13 体力が足りない	.261** 0.002	.255** 0.010	0.275 0.104
14 無理をしている	.203* 0.018	.200* 0.045	0.196 0.260
15 人前で授乳するのは恥ずかしい	0.033 0.701	0.039 0.694	0.041 0.816
16 母乳はミルクより経済的	0.033 0.699	0.090 0.367	-0.114 0.508
17 ミルクより手間がかからない	-0.108 0.206	-0.142 0.156	-0.014 0.934
18 自分も母乳で育てられた	-0.011 0.903	-0.037 0.712	0.090 0.620
19 周囲から母として認められる	-0.039 0.654	-0.187 0.059	.413* 0.012
20 母親としての役割	0.007 0.935	-0.095 0.342	0.282 0.096
21 アレルギーの予防になる	-0.144 0.092	-.203* 0.040	0.006 0.970
22 脳の発達にいい	-0.141 0.101	-0.185 0.063	0.002 0.993
23 世界的に母乳が勧められている	-0.131 0.125	-0.127 0.203	-0.142 0.410
24 母乳は栄養的に優れている	0.045 0.598	0.009 0.930	0.145 0.398
25 愛着形成に効果的	-0.125 0.145	-0.187 0.060	0.066 0.701
26 体型が早く戻る	-0.144 0.093	-0.131 0.188	-0.173 0.313
27 母乳で育つとがんや糖尿病のよ うな病気になりにくい	-0.101 0.241	-0.111 0.266	-0.036 0.838
28 母乳育児をしている母親は乳がん や卵巣がんになりにくい	-.211* 0.013	-0.189 0.057	-0.260 0.132

\*\*p<001, \*p<0.05 無相関の検定

上段：Spearmanの相関係数、下段：有意確率（両側）とする

が早く戻る」「母乳で育つとがんや糖尿病のような病気になりにくい」「母乳育児をしている母親は乳がんや卵巣がんになりにくい」の28項目を設定し、各項目と授乳満足感との関連をみた(表5)。その結果、34歳以下では、「ストレスを感じる」( $r=.315$ )、「焦りを感じる」( $r=.364$ )に相関がみられ、「体力が足りない」( $r=.255$ )、「無理をしている」( $r=.200$ )と授乳満足感に弱い相関がみられた。また、「アレルギーの予防になる」( $r=-.203$ )に弱い負の相関がみられた。35歳以上では、「焦りを感じる」( $r=.465$ )、「周囲から母として認められる」( $r=.413$ )に相関がみられた。以上のことから、「焦りを感じる」イメージだけが、34歳以下( $r=.364$ )、35歳以上( $r=.465$ )の双方で授乳満足感との相関がみられ、「焦りを感じる」と授乳満足感に相関関係があることが分かった。さらに「焦りを感じる」に着目し、授乳状況の関連を見ると、35歳以上に「人工栄養回数」との相関がみられ( $r=.405$ )、「人工栄養回数」と「焦りを感じる」に相関関係があることが分かった(表6)。

## VIII. 考察

### 1. 高年出産後の母親の授乳の特徴と疲労感

今回の調査において、「授乳の状況」を34歳以下と35歳以上の2群の差の検定でみたところ、有意差はなかったが、35歳以上の母親の特徴として夜間授乳が多く、人工栄養量が多く、搾乳回数が多い傾向にあり、疲労感との関連がみられた。このことから、35歳以上の母親は、母乳のみでは児の哺乳必要量に満たず、人工栄養量を増やし、母乳分泌量を確保するための夜間授乳も搾乳回数も多い傾向にあることが分かった。また、頻回の授乳と母乳分泌不足が、「ゆううつな気分だ」「無理をしている」などの精神的な疲労感につながり、搾乳回数が増えることにより疲労感を感じやすくなる傾向にあることも示唆された。今後の支援として、よい吸着で授乳を続けることに意味があることを伝えていくことも必要である。35歳以上の母親に対しては、授乳行動そのものが児の愛着形

表6. 母乳イメージにおける「焦りを感じる」項目と授乳状況の関連

	全体	34歳以下	35歳以上
1日授乳回数	-0.067	-0.147	0.177
	0.440	0.147	0.302
夜間授乳回数	0.007	-0.069	0.215
	0.937	0.493	0.207
1回授乳時間	0.068	0.134	-0.099
	0.435	0.190	0.571
人工栄養1日回数	.250**	0.196	.405*
	0.005	0.059	0.019
人工栄養1回量	0.080	0.081	0.078
	0.368	0.440	0.663
人工栄養1日総量	.192*	0.157	0.292
	0.032	0.136	0.100
1日搾乳回数	-0.109	-0.106	-0.102
	0.514	0.598	0.765

\*\*  $p < 0.01$ , \*  $p < 0.05$  無相関の検定

上段: Spearmanの相関係数、下段: 有意確率(両側)とする

成に有用であることなど、個別性を踏まえた指導も必要になると考えられる。さらに、母乳が出るかどうかよりも、児がどのくらい必要としているかを判断できるよう、育児技術への援助も重要となる。一回の授乳行動から価値を見出し、母親としての満足感が得られるようなかかわりが今後一層求められるようになると考える。

水野らは「母乳不足感」を感じる場合、母乳が不足しているのではなく、母親の自信が不足しているという状況であると述べている（水野ら，2017）。今後は、今まで以上に、母親の一回一回の授乳行動を最大限に認めながら、身体機能の回復を考慮し、母親にあった搾乳の方法と、睡眠、疲労を考慮した細やかな支援を行っていくことなど、母親一人ひとりに即した、母親の自信につながる適切な授乳指導が望まれる。

## 2. 高年出産後の母乳イメージと授乳満足感との関連

今回の母乳イメージの調査において、母乳イメージと授乳満足感で、35歳以上で強い相関がみられたのが「焦りを感じる」であった。本研究でも母乳育児を希望している人が多く、母乳育児を希望しているが自分が思うようにいかないことによって焦りを感じていることが推測された。

森らによると、高年初産婦は、34歳以下の初産婦よりも、産後1か月時における母親であることの満足感が低いと報告されている（森ら，2014）。母乳分泌量の不足から、母親として思い描いていた母乳育児に至らなかったことが、授乳満足感の低下につながった可能性がある。「母乳育児への焦りやこだわり」は「笑顔で接することが出来ない辛さ」や「完全母乳栄養ができない不安とミルクへの罪悪感」につながる（田村ら，2016）ことがわかっている。人工乳を補足することが母乳育

児の失敗ではないことや、長期間母乳育児を続けることのメリットを伝えることも必要である。そのうえで、母乳分泌量を増やす方法で自分の身体をケアしながら、夜間は無理せずミルクを足して疲労の軽減を図っていくなど、個々にあった適切な援助を行うなど、人工栄養を追加することが罪悪感とならず、肯定的に受け止められるような支持的なかかわりが求められる。

今回の調査で35歳以上の母親は、母乳の知識があることにより、一層、一日授乳回数、夜間授乳回数を多くして授乳に取り組んでいるのではないかと考えられた。さらに、それらが疲労につながることも明らかになった。また、産後の生活における体力的な疲労感よりも、頻回の授乳と母乳分泌不足が、「ゆううつな気分だ」「無理をしている」などの精神的な疲労感につながっていることが示唆された。

「周産期メンタルヘルスコンセンサスガイド2017」では、妊娠期、産褥期に不安を示す場合は、母親の発言を否定せずに、受容的、支持的で共感的に対応することをすすめているほかに、産後の情報提供および啓発を目的としたパンフレットの配布、電話や家庭訪問などによる訪問支援を行うことを推奨している（日本周産期メンタルヘルス学会「周産期メンタルヘルス コンセンサスガイド2017」）。妊娠中から産褥期、さらに授乳期にわたる継続的ななかかわりの中で、母乳分泌のメカニズムを伝え、母親の負担にならないような適切な授乳行動がとれるよう支援するとともに、必要に応じて電話やオンライン相談など、個々に応じた継続的で支持的な支援が必要であると考えられる。また、「母乳が足りていないのではないか」と周囲から責められるように感じる母親には、母親の気持ちを受け止め、共感するようなエモーショナル・サポートも有用である（日本ラクテーション・コン

サルタント協会, 2015)。母親の訴えを傾聴し、心の負担の軽減を図ることが精神的支援につながると思われる。

医療者は授乳のための知識を提供したいばかりに、指導が多くなりがちだが、指導内容は最小限にとどめ、「母親は我が子のエキスパート」(本郷, 2000)という信頼が、母親の力を引き出すこともある。母親を温かく受容しながら、我が子に対する愛情をたたえ、母親が自分のペースで主体的に母乳育児に取り組めるよう、エンパワーしていくかわかりが、今後一層求められる。

## IX. 研究の限界と今後の課題

本研究は、サンプルサイズが小さく、特に35歳以上の母親が37名と少なかったため、初産婦、経産婦に分けて分析することが困難であった。今後は対象人数を増やし、分析結果から得られた母乳育児に対する焦りについて、さらなる研究を推進する必要がある。

## X. 結論

1. 35歳以上の母親の傾向として、産後の体力回復の遅れや育児行動からくる体力的な疲労感よりも、精神的な疲労感をより感じやすいことが明らかになったことから、母親の年齢を考慮し、栄養面以外の母乳の利点を積極的に伝える指導も必要である。
2. 人工栄養の回数が増えると「焦り」を感じ、「焦りを感じる」と授乳満足感が下がることが明らかになったことから、「焦り」に対する個々のペースに応じた支援が大切である。1回1回の授乳行動を認め、退院後も必要に応じて電話やオンライン相談など、個々に応じ

た継続的で支持的な支援が必要であることが示唆された。

## 謝辞

出産直後のお疲れのところ、アンケートに協力してくださったお母様、ご協力いただきました施設の皆様に感謝申し上げます。論文執筆にあたりご指導いただきました国際医療福祉大学 及川裕子教授、東京医療保健大学 久保恭子教授に深く御礼申し上げます。(本論文は目白大学大学院に提出した修士論文の一部を加筆修正したものであり、一部を第61回日本母性衛生学会学術集会上において発表した。開示すべき利益相反事項はない。)

## 文献

- 古川隆子, 富本和彦 (2013). 完全母乳栄養継続を困難にする要因の検討—人工乳補足に至る要因を探る: 第1報. 外来小児科, 16(2), pp.170-177.
- 本郷寛子 (2000). 母乳育児カウンセリング. 助産婦雑誌, 54(6), pp.469-474.
- 飯田ゆみ子, 菅沼ひろ子 (2019). 日本のBFH施設における妊娠中の乳房・乳頭ケアの実態調査. ペリネイタルケア, 38(4), pp.391-398.
- 池内佳子 (2003). 妊娠期から産後3ヵ月までの母親の「母乳イメージ」の変化. 母性衛生, 44(4), pp.455-465.
- 厚生労働省 平成22年 人口動態統計<確定数>の概況 <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei10/index.html>
- 厚生労働省 平成27年度 乳幼児栄養調査結果の概要 <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000134208.html>
- 厚生労働省 平成27年 人口動態統計 <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei15/index.html>
- 厚生労働省 令和元年 人口動態統計<確定数>の概況 <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei19/index.html>
- 水野克己, 水野紀子, 瀬尾智子 (2017). 改訂第2版 よくわかる母乳育児, へるす出版.
- 水野克己 (2017). 母乳育児のエビデンス. ペリネイタルケア 2017年夏季増刊号 (通関477号), pp.68-73.
- 森恵美 (2014). 平成22~25年度先端研究助成基金助成金 (最先端・次世代研究開発支援プログラム) 研究課題「高年初産婦に特化した子育て支援ガイドライン

- の開発」(課題番号 LS022) 研究報告書.
- 森恵美, 前原邦江, 岩田裕子他 (2016). 分娩施設退院前の高年初産婦の身体的心理社会的健康状態: 年齢・初経産別の4群比較から. 母性衛生, 56(4), pp.558-566.
- 日本周産期メンタルヘルス学会「周産期メンタルヘルス コンセンサスガイド 2017」 [http://pmhguideline.com/consensus\\_guide/consensus\\_guide2017.html](http://pmhguideline.com/consensus_guide/consensus_guide2017.html) (2019年12月19日アクセス)
- NPO 法人日本ラクテーション・コンサルタント協会 (2015). 母乳育児支援スタンダード (第2版), 東京: 医学書院, p.44.
- 嶋雅代, 高橋真理 (2016). 出産後1ヶ月の母親における「母乳育児の意思の構造」—初産婦・経産婦別にみる母乳育児継続に影響を及ぼす「母乳育児の理由」. 福井大学医学部研究雑誌, 16(1), pp.11-20.
- Strathearn, L., Mamun, A. A., Najman, J. M., et al. (2009). Does breastfeeding protect against substantiated child abuse and neglect? A 15-year cohort study. *Pediatrics*, 123(2), pp.483-493.
- 但馬まり子 (2017). 高年初産婦の産後3日目から2週間健診までの睡眠状況と疲労感の実態—35歳未満の初産婦との比較. 大阪医科大学雑誌, 76(3), pp.93-102.
- 田村博美, 佐々木睦子, 内藤直子 (2016). 母親が母乳育児継続に自信をもつまでのプロセス. 香川大学看護学雑誌, 20(1), pp.27-38.
- 八木美佐子, 加藤宗寛 (2014). マタニティ・ヨーガ継続が高年初産の分娩に及ぼす効果. 母性衛生, 54(4), pp.612-618.
- 山崎圭子, 高木廣文他 (2016). 産褥早期の疲労感と増悪因子に関する研究. 母性衛生, 57(2), pp.314-322.