

## 核家族で妊娠・育児期にある母親の睡眠・疲労の状況

### —睡眠日誌の自由記述からの内容分析—

杉原喜代美<sup>1)</sup>，市江和子<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> 足利短期大学看護学科，足利工業大学看護学部設置準備室 <sup>2)</sup> 聖隷クリストファー大学 看護学部

#### 要 旨

【目的】核家族における母親の、妊娠中から産後の育児期にかけての睡眠と疲労の状況を明らかにする。

【方法】核家族で妊娠・出産・育児期を経験した母親7名に、縦断的に妊娠中期、妊娠末期、産後1ヵ月、産後3ヶ月、産後6ヶ月、産後12ヶ月に各15日間の睡眠日誌への記録を依頼し、自由記述の回答を求め、内容分析を行った。

【結果・結論】睡眠への影響要因、疲労への影響要因のコアカテゴリーが認められた。睡眠への影響要因として、6カテゴリー、9サブカテゴリーが抽出された。【育児が睡眠に影響している状況】が18.2%で最も多く、次いで【妊娠の身体的変化が睡眠に影響している状況】12.4%であった。さらに、疲労への影響要因として、6カテゴリー、14サブカテゴリーが抽出され、【育児が疲労に影響している状況】18.2%、【活動が疲労に影響している状況】【家族疲労に影響している状況】の順であった。育児に関することでは、子どもの状況に左右されながら疲労感や倦怠感をもつ状況がわかった。睡眠と疲労とは関連性がみられ、＜睡眠の状況から身体の不調がでる＞ことにもつながることが推測された。

【活動が疲労に影響する状況】【家族疲労に影響している状況】では、多面的な側面を念頭に置いてサポートを考えなければならないことが示唆された。

## I. 緒言

現代社会においては、核家族化、都市化などにより、人々の生活環境は変化した。さらに、女性の社会進出や少子化で女性の生き方に変化が認められる。社会および家族における様々な変化は、生活時間にも影響を及ぼしてきている。しかし、時代の流れがあるとしても、女性のライフサイクルの中で、妊娠・出産・育児にわたる期間は次世代に影響する特別な期間である。そして、女性がこの時期を健康に過ごすことはその後の人生のQOLに重要といえる。妊娠期、育児期にある女性の健康評価という視点から、睡眠は非妊娠期と妊娠期を比較すると明らかに時間が短く質が低下し、疲労を感じていることが示唆されている<sup>1-3)</sup>。また、堀内ら<sup>4) 5)</sup>の調査では、妊娠

末期の睡眠の浅さの指摘がある。妊娠や育児期の母親には、睡眠時間の不足や睡眠が確保できない状況がうかがえる。産褥1～2ヶ月の褥婦の睡眠状況調査では、90%の母親が睡眠不足やねむけが残るといわれている<sup>6)</sup>。産褥期の母親の睡眠と疲労の関係では、夜間睡眠の乱れは、産後の早い週ほど大きく、乳児の睡眠・覚醒リズムの発達にともなって、暫時改善されているが、疲労は産後15週に至っても残存する状況がある<sup>7)</sup>。妊娠・育児期における女性の睡眠・疲労には、長期にわたる睡眠不足と疲労感がともなう状況が推測でき、心身の健康への影響が懸念される。

特に、核家族における女性の妊娠・育児期では、子育ての伝達が行われにくく、近隣との関係性が希薄になったり、育児の学習の機会が身近に存在しな

いことなどが見受けられる。そのため、妊娠・育児期にはストレスが増し、健康状態に影響するともいえる。妊娠・育児期の女性の子育てを考えることは、健康状態の改善にもつながると推測する。

そこで、妊娠期から育児期にある女性の健康問題への支援策を構築するために、今回、睡眠・疲労の側面から調査を実施し基礎資料を得ることとした。

## Ⅱ. 研究目的

核家族における母親の、妊娠中から産後の育児期にかけての睡眠と疲労の状況を明らかにする。

## Ⅲ. 研究方法

### 1. 研究デザイン

睡眠と疲労の状況を評価するために、対象の体験を睡眠日誌の記述から分析を試みた質的記述研究である。

### 2. 概念枠組み

本研究の概念枠組みを図1に示す。妊娠中から産後の育児期にかけて、睡眠と疲労の状況が個人的要因と影響要因によって変化し、睡眠と疲労が心身の健康に影響を及ぼし、健康問題となる可能性をもつ。

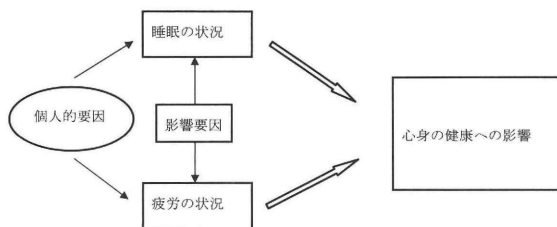


図1 妊娠・育児期における母親の睡眠・疲労の状況に関する概念枠組み

### 3. 対象

核家族で妊娠・出産・育児期を経験した母親。

### 4. データ収集方法・期間

対象には、縦断的に妊娠中期、妊娠末期、産後1ヵ月、産後3ヶ月、産後6ヶ月、産後12ヶ月に各15日間の睡眠日誌への記録を依頼し、自由記述の回答を求めた。

調査期間は、2003年9月中旬～2007年3月31日である。

### 5. 分析方法

睡眠日誌に記載された自由記述の内容を精読し、内容を詳細に判読した。分析の方法は、記述された内容から、「睡眠」、「疲労」の内容を抽出し、内容分析を行うために、Berelson, B.の内容分析<sup>12)</sup>と

その技法を参考にした。日誌に記述された内容のセンテンスや単語をデータとし、データごとに表現や意味内容の類似性を比較検討し、「睡眠」、「疲労」の内容に対する対象の認識を示す内容をカテゴリー化し、サブカテゴリー、カテゴリー、コアカテゴリーをそれぞれを抽出した。

なお、質的分析によるデータの偏りをさけるために、研究者3名で討議を繰り返した。

### 6. 倫理的配慮

研究倫理委員会に代わる手続きとして、上司の許可を得てすすめた。対象には、研究参加依頼時と調査開始前の2度にわたって、匿名と守秘の保証、参加を拒否する権利と途中で自由に中止できる権利について確認し、了解を得た。研究目的・研究方法の説明については、対象者が理解できるよう、説明文を添付した。また、研究内容、研究方法等、研究に関する疑問点について、直接研究者に問い合わせることができるよう、対象者に配布する文章に研究者の連絡先を提示し、いつでも連絡が可能であることを明記した。対象者が希望する場合は、希望する場所に研究結果の概要を届けることを約束し、研究結果を知る権利を保障した。

## Ⅳ. 結果

対象には、妊娠、分娩、産後の経過が順調な7名の了解を得ることができた。経産婦2名、初産婦5名で平均年齢は27±20、8歳あった。

対象7名の事例のデータから、380記録単位が抽出された。これらの記録単位を質的・帰納的に分析した結果、23サブカテゴリー、12カテゴリーに集約され、最終的に2つのコアカテゴリーを形成できた。結果を表1、表2に示した。

以下に各カテゴリーについて、カテゴリー（【 】で示す）、サブカテゴリー（< >で示す）、記録単位（「 」で示す）を用いて結果を説明する。

### 1. 睡眠への影響要因

分析の結果、6カテゴリー、9サブカテゴリーが抽出された。【育児が睡眠に影響している状況】が18.2%で最も多く、次いで【妊娠の身体的変化が睡眠に影響している状況】12.4%であった。

【育児が睡眠に影響している状況】では、特に産後一ヵ月にかけて<子どものために睡眠不足がある>、さらに上の子どもの育児も含めて<子どもの生活リズムに合わせた睡眠になる>で「子どもを寝かしつ

表1 睡眠・疲労についてのカテゴリー・サブカテゴリー

コアカテゴリー	カテゴリー	サブカテゴリー	記録単位数	%	記録単位数 (n=380)	%
睡眠への 影響要因	妊娠の身体的変化が睡眠に影響している状況	身体に痛みがあることで眠れない	34	8.9%	47	12.4%
		腹部の張りがあり眠れない	8	2.1%		
		夜間の排尿により眠れない	5	1.3%		
	妊娠分娩への不安が睡眠に影響している状況	出産の不安があり、眠れない	3	0.8%	3	0.8%
	育児が睡眠に影響している状況	子どものために睡眠不足がある	50	13.2%	69	18.2%
		子どもの生活リズムに合わせた睡眠になる	19	5.0%		
	家族が睡眠に影響している状況	家族の状況のことで不眠になる	14	3.7%	14	3.7%
	環境が睡眠に影響している状況	嗜好や環境で睡眠不足となる	8	2.1%	8	2.1%
	活動が睡眠に影響している状況	外出したことで睡眠がとれる	10	2.6%	10	2.6%
	合計			151		151
疲労への 影響要因	身体の状態が疲労に影響している状況	腹部の張りがあることで不安がある	5	1.3%	31	8.2%
		身体の不調がづらい	2	0.5%		
		身体に倦怠感がある	24	6.3%		
	育児が疲労に影響している状況	子どもがぐずり困る	19	5.0%	69	18.2%
		子どもの行動にイライラする	19	5.0%		
		育児による身体的負担がある	25	6.6%		
		育児に慣れて楽になる	6	1.6%		
	家族が疲労に影響している状況	家族の行動が負担になる	20	5.3%	25	6.6%
		家族の援助で負担が減る	5	1.3%		
	環境が疲労に影響している状況	環境の影響で体調が悪い	7	1.8%	7	1.8%
	活動が疲労に影響している状況	活動により疲労する	56	14.7%	67	17.6%
		活動により気分転換になる	11	2.9%		
	睡眠が疲労に影響している状況	睡眠の状況から身体の不調がでる	22	5.8%	30	7.9%
昼寝で身体が楽になる		8	2.1%			
合計			229	100%	229	100%
総合計			380		380	

けながら一緒に寝てしまう」などの記述が多かった。

【妊娠の身体的変化が睡眠に影響している状況】では、妊娠末期の初産婦に、＜身体に痛みがあることで眠れない＞、＜腹部の張りがあり眠れない＞、＜夜間の排尿により眠れない＞などの記述が多くみられた。

## 2. 疲労への影響要因

分析の結果、6カテゴリー、14サブカテゴリーが

抽出された。【育児が疲労に影響している状況】18.2%、【活動が疲労に影響している状況】17.6%、【身体の状態が疲労に影響している状況】8.2%、【家族が疲労に影響している状況】6.6%の順であった。

【育児が疲労に影響している状況】では、＜子どもがぐずり困る＞、＜子どもの行動にイライラする＞、＜育児による身体的負担がある＞と産後1ヶ月の初産婦の訴えが多く、＜育児に慣れて楽になる＞は、

経産婦が記述していた。

【活動が疲労に影響している状況】では、＜活動により疲労する＞、＜活動により気分転換になる＞で、外出による記述を中心に、経産婦、初産婦共に訴えが多かった。

【身体の状態が疲労に影響している状況】では、＜腹部の張りがあることで不安がある＞、＜身体の不調がつらい＞、＜身体に倦怠感がある＞で、＜身体に倦怠感がある＞という妊娠末期の初産婦に記述が多かった。

【家族が疲労に影響している状況】では、＜家族の行動が負担になる＞、＜家族の援助で負担が減る＞で、産後6～12ヶ月まで継続していた。

## V. 考察

睡眠への影響要因、疲労への影響要因のコアカテゴリと【育児が睡眠に影響している状況】【妊娠の身体的変化が睡眠に影響している状況】【育児が疲労に影響している状況】【活動が疲労に影響している状況】【身体の状態が疲労に影響している状況】

【家族が疲労に影響している状況】等のカテゴリから構成されていた結果から、核家族における母親の、妊娠中から産後の育児期にかけての睡眠と疲労の状況を考察していく。

### 1. 育児という役割による影響

まず、育児が大きく睡眠・疲労に影響していることがわかった。睡眠感とは生活環境、睡眠時間、睡眠の深さで変化する<sup>13)</sup>とされる。育児期にある母親46名に背景要因と睡眠感、疲労感の関係を調査した横断的量的調査研究<sup>3)</sup>では、育児を自分で行うことが多い母親は、眠った感じの主観的評価である睡眠感が悪く、就寝、起床時ともに疲労を感じていた。家事労働は、睡眠感にプラスの影響を与えるが、育児は疲労感を増してしまうという結果であった。睡眠感とは睡眠に対する各人固有の心的構えである<sup>14)</sup>ため、心理的な要因が母親の労働の種類によって特徴的な現状として出現していることが窺える。

また、一人の対象を第1子から第2子まで縦断的に睡眠と疲労の調査を行った先行研究<sup>15)</sup>では、出産経験で就床・起床時刻の変化はなく、睡眠効率は平均82～88%で低い状態であった。疲労度では、身体のだるさへの自覚は妊娠中期に強く、産後はねむけ感が強くなっていた。特に産後1ヶ月では疲労度の得点合計が最も高く、ぼやけ感も強かった。慢性的に睡眠不足で疲労が蓄積されていることが推測できた。

心理・社会的な特徴として、第一子に比べ第二子の出産・育児への余裕が感じられるが、産後の思いとして、自分の状況が良く分からないという心理的な混乱感がみうけられた。今回、核家族の中で、育児という行動が、妊娠中から産後の育児期にかけての睡眠・疲労に強く関わっていることが示された。子ども1人をもつ母親は、子ども2人以上の子育てをしている母親よりも疲労感を多く有し、同居している母親の疲労スコアが高い傾向にあった<sup>16) 17)</sup>。妊娠出産育児は女性の当然の役割で、その時期に睡眠がとれない、疲れるのはあたりまえのことである、眠らなくても育児をしなければならぬという意識は、女性の心身の疲労の原因になり、さらには育児放棄や虐待といった次世代への子どもへ影響を与えかねない。母親の育児への負担は、疲労感に繋がる可能性がある。このような育児行動の負担による心理面、疲労感がある点を見逃すことなく、看護者は関わるのが重要となる。

育児に関することでは、子どもの状況に左右されながら疲労感や倦怠感をもつ状況がわかる。睡眠と疲労とは関連性がみられ、＜睡眠の状況から身体の不調がでる＞ことにもつながる。母親が妊娠・育児期の睡眠が確保でき、疲労が蓄積されない支援が必要であろう。

### 2. 妊娠・出産による影響

さらに、妊娠という身体的変化が睡眠に影響することが認められた。特に妊娠末期は、腹部増大の影響で消化器、呼吸器、泌尿器等へさまざまな身体症状が出現する。睡眠という生理的現象にも大きく影響を及ぼすことは容易に予測できる。

### 3. 「活動」、「家族」による影響

妊娠期から育児期の活動が疲労に影響し、疲労感として重なる現状が窺えた。育児による悩みや悪循環の改善のためには、両親や兄弟、友達といった身近な存在に育児サポーターが重要となり、母親自身も積極的に生活の中にゆとりの時間を作るように心がける必要が指摘されている<sup>18)</sup>。したがって、育児に関する周囲のサポートの必要性がある。その一方、サポーターとしての家族から受ける負担の影響もみのがせない。

疲労感とは、一般的にいえば不快な体験<sup>19)</sup>とされる。不快な体験を、活力にするためには、活動が疲労、睡眠へ心地よい影響を与えていることが基本である。

表2 睡眠・疲労に関する具体的記述

コアカテゴリー	カテゴリ	サブカテゴリ	妊娠中期		妊娠末期		産後1ヶ月		産後3ヶ月		産後9-12ヶ月		
			初産婦	経産婦	初産婦	経産婦	初産婦	経産婦	初産婦	経産婦	初産婦	経産婦	
睡眠への身体的変化が睡眠に影響している状況	妊娠の身体的変化が睡眠に影響している状況	身体に痛みがあることで眠れない	腹痛で起きる。 胃が痛くて、しばらく起きる 胃もたれと、時々下腹部が痛いのとで眠れなかった。 寝つきが悪く、夜中生理痛のような痛みで起きて眠れなかった。 (恥骨痛があり) (寝巻後) 寝付けず本を読む。 (恥骨痛があり) 眠いのに寝付けず、つらい。 (朝から胃が痛く) 何度か目が覚めては、すぐ寝る。(4回) 睡眠はとっているのだから、浅い ふと目覚め眠れなくなる。 夢で起きた電話で起きる (胃が痛く) 明け方からあまり寝た感じがしない	左大腿部痛があり、ほとんど横になって過ごした。 昨夜は下腹部痛と腰痛があつてなかなか眠れなかった。 恥骨痛はますます強くなり夜間のトイレにおきるのが辛い。 夜中にトイレに目覚めたり前股関節が痛く目覚めてしまう。 昨夜はこむらがりや腰痛でなかなか寝付けなかった。 こむらがりや腰痛で寝付けない							(体調不良で) 昨夜は寝つきが悪く夢ばかりみている。 体はつかれていたで寝るタイミングを逃したみたいだった。 (体調不良) なかなか寝付けなかった。 なぜか夜中に目が覚めるクセが・・・ゆっくり眠りたい。 だるいので寝苦しいのとで目ざめて眠れず ふと目が覚めて眠れなくなる。 なぜか夜中に目が覚めるクセが・・・ゆっくり眠りたい。 どうしてもちょっとした物音や気配で起きてしまう。 夜中がしんどかった。 朝がすごく眠い・・・ 今朝も寝坊してしまっただ。		
			腹部の張りがあり眠れない	お腹が張っては休んでの繰り返し 夜中はなんだかお腹が苦しくて眠れず。 しばらく眠れず。 お腹が苦しくて起きた。 なんとなく眠れない。 お腹が時々張る。 胎動で眠れず 朝方寝付けず、腹痛がある。									
			夜間の排尿により眠れない	夜中にトイレに行って再び寝ようとしてもなかなか寝れなかった。 トイレ、その後お腹が苦しく、なかなか寝付けず。時々目覚めてはすぐ寝る感じ。 トイレ、その後しばらく寝付けず。 何となく目が覚め水を飲む。 トイレ、その後胎動で眠れず。									
			妊娠分焼への不安が睡眠に影響している状況	出産の不安があり、眠れない	夜中にお腹が張ってきた時は「お産が近いのでは・・・」と不安な気持ちになって、何回か起きてしまい、ねつきもあまりよくなかった。 胎動も気になって余計に眠れなかった。	昨夜は腹痛があるのになかなか寝付けないことが不安で、きちんと出産できるか考え込んでしまい、布団に入ってもなかなか眠れなかった。							
育児が睡眠に影響している状況	子どものために睡眠不足がある			ここ数日夜泣きがあるため、なかなか眠れない。 今日も夜泣きあり、狂間寝ておけばよかったとにかく、眠くて眠くて仕方ない。 一日中眠くて、昼寝を一日返していた。 昼寝をけこうしたはずなのに眠い・・・ 兎に角眠りたい。 昨日よりはいくらかスッキリしているけど、でもやっぱり眠い・・・ 今日は日中寝ていたで夜なかなか寝ない、自分が眠くなってしまう。 今日は夜泣きはないが、お目目がぼちりとなかなか寝てくれない。 布団に入るが、すぐ子が起きて授乳。ぐずって眠れず。 夜中結構ぐずって、ウトウトしては起きをくり返していた。 授乳、目覚めた時とにか眠かった。	夜中は、少しまとめて寝てくれるといいなあというも思う・・・。 朝早起きの子どもに無理やり起こされてしまった。 今日はMちゃんのおみやまいりのため、寝不足。 長男がなかなか寝付かず、寝ることが遅くなってしまった。 夜中、長男が30分以上の夜泣きで困った。 子どもがなかなか寝てくれないので不安になる 23時、3時30分と2回授乳で起きたが2回とも長男が物音で起きて夜泣きしてしまい授乳させながらあやし大変だった。 子どもがぐずって眠れない	朝方、子どもがぐずったので、眠気がひどかった。 今朝は早起きだったため、夜は眠いです。 授乳・オムツ(後)しばらく眠れず。(21:50-24:00) ふと目が覚める。(4:00) やっぱ寝付けられないことが多い。 授乳、オムツ(その後) 眠いのに寝付けず(1:30-3:00) 眠くて眠くて朝起きられず。(子どもぐずり) 日中眠くて結局散歩も行けず。	今朝はのんびり起床だったけど、夜はやっぱ眠いです。 朝が早いため夜は子どもを寝かす前に自分が寝てしまいます。 授乳・オムツ(後) 眠気が強いです。 私が寝てしまいMちゃんは泣き泣きしていました。(4:00) やっぱ寝付けられないことが多い。 授乳・おむつ(後) また寝付けず いつもより何となく疲れと眠気が強い感じ。 次男がびっくりするほど早起きで仕様が、起きるしかない。 やっぱT君が寝ない。反拍期だから・・・ 夜中におっぱいでちよこちよこ起きたのでぐっすり眠れた気がしない。 子どもを寝かしつけながら少し眠ってしまった。 とにかく眠い一日・・・						

コア カテ ゴリ	カテゴリ	サブカテゴリ	妊娠中期			産後1ヶ月		産後3ヶ月		産後9-12ヶ月	
			初産婦	妊娠末期		初産婦	経産婦	初産婦	経産婦	初産婦	経産婦
				初産婦	経産婦						
		子どもの生活リズムに合わせた睡眠になる			21時には眠たくてしかたなくなり、夫に子どもを頼んで横になる。  T君がなかなか寝付かず私が先に寝てしまいました。  今日は夕方にもT君は覚醒をしたそうで、なかなか寝付かず私の方が先に寝てしまいました。  今日は私が寝るをしなかった分夜眠いです。	昼間、結構よく寝れたせいか、いつもより体はいくらか楽に感じる。  子どもの夜泣きがあり、眠れない  子どもがおめぼちくりで眠れない  子どもの分夜もいくらか落ち着いて過ごせる気がする。		子どもを添い乳で共に寝かせて眠ってしまっただ。  T君はおっぱいを飲みながら寝る習慣があるため、寝かしながら自分も一緒に寝てしまう。	子どもを寝かしつけながら一緒に寝てしまった。  T君が早く就寝したので私も早く寝ました。	21時をすぎると眠くなる。  いつまでたっても寝ません。出かけて、イライラとおこしてあげてます。  今夜はMちゃんもなかなか寝ず、でも絵本を添いだり歌を歌ったりしている間に気づいたら二人とも寝ていました。	
	家族が睡眠に影響している状況	家族の状況のことで不眠になる					転動のことを考えすぎて、寝付けなかった。  子どものお宮参りで、寝不足  旦那の物音で目が覚めた  旦那を送り出してまた2度寝・・・	夜は旦那の寝りを待って、また夜更かし・・・悲劇無限！  今、T君のバックを手作りしているため、作るのに夢中になってしまいついつい遅くまでおきてしまう。  旦那の物音で目が覚めた	今、T君のバックを手作りしているため、作るのに夢中になってしまいついつい遅くまでおきてしまう。	どうしてもちよっとした物音や気配で起きてしまう。  考え事が頭から離れず夢見が悪かった。	
	環境が睡眠に影響している状況	暗紅や環境で睡眠不足となる  夜中寝苦しくて何度も起きた  環境変化で眠れるか不安である			ふと起きて眠れなくなった。			早めに眠ればよいのだが、ついのがりテレビなどをみて遅くまで過ごしてしまった。	コーヒを飲みすぎて寝付けなかった。  明晩コーヒを飲んだせいか、布団に入ってからなかなか寝れなかった。  夜中に敷いて退治するのに時間がかかった。ブーンとんているとどうしても眠れなかった。  夜中起きて何度か目が覚めた。		
	活動が睡眠に影響している状況	外出したので睡眠がとれる  今日は朝から夕方まで動きっぱなしで午後6時には眠くて横になっていました  (動きっぱなしで)横になってたら眠くなりそのまま寝てしまった  疲れて横になったまま寝てしまった			疲れて結局寝てしまった。		外へ散歩に行き、今日はよく眠れた。  外出の疲れか、ずいぶん眠ってしまった。	子どもサークル内のちびっこパワーに圧倒されたくたになって帰ってきたためにかく眠い。	(車を運転して)ぼんやりしてとにかく眠い。  朝方おきて2度寝のような感じなので頭がぼーとする。		
疲労への影響要因	身体の状態が疲労に影響している状況	腹部の張りがあることで不安がある			夜になって少しお腹の張りが強いので少し心配・・・  胎動が強いもののいつ陣痛が来るのか不安になる。  早く赤ちゃんと会いたい気持ちと不安な気持ちがある。	下腹部の張り感があり、ゆっくりにしたいが、長男が体当たりで蹴んでくれとせがみ大変。  腹部張り感あり、なかなか痛みのみで陣痛らしい気配がないのでいったい自分は今回大丈夫なのか、不安な気分になってしまう。					
		身体の不調がつかない			身体のだるさで1日中休んでいた						
		身体に倦怠感がある			疲れて足がだるい  この所、特にグラグラしてしまっただけか、何となくあったり  お風呂で足マッサージしたけど足がだるく、筋肉がはっている感じ。  昨日足のつりが夜になってもおさまらず、まだはっている。  動く(立ち上がる)のが辛い。  体はすぐ疲れている感じ。  朝も引きずっていてちよっとしんどい。  相変わらず頭痛があって、たるさとやる気のなさが続いている感じ  一日グラグラすごしたせいか疲れはないけど眠い・・・  とにかく眠いような感じが一日続いていた。  一日暑かったせいか、パア気味で常に眠い一日だった・・・	今日はずっとも身体がだるかった。  なんだか午前中は身体がだるくすぐくやる気も出ない。					
	育児が疲労に影響している状況	子どもがぐずり困る			途中でぐずっておきたりしたので朝辛かった。  日中、何をしても泣き止まず、苦労してしまっただ。  近頃、子どもが抱っこしていないと泣いてしまいがちキツイ・・・  近頃、子どもが何をしても泣き止まないことが多い、ちとつらい・・・	夜中、長男が30分以上の夜泣きで困った。  寝る前にT君のぐずりとMちゃんのぐずりが重なるとはぁーとため息が出た。  今朝はT君とMちゃんのぐずりが重なった。  夜になってから子どもたちそろって機嫌が悪く泣き止まなくて困った。	午後から子がけつこうぐずったので、ちよっと疲労気味・・・	夜中に長男の夜泣きとおっぱいで大変だった	朝5時-7時くらいまでなかなか寝てくれないのではと不安になる。		

核家族で妊娠・育児期にある母親の睡眠・疲労の状況

コア カテ ゴリ ー	カテゴリー	サブカテゴリー	妊娠中期			妊娠末期			産後1ヶ月		産後3ヶ月		産後9-12ヶ月		
			初産婦	初産婦	経産婦	初産婦	経産婦	初産婦	経産婦	初産婦	経産婦	初産婦	経産婦		
						昨夜の大泣きで夫婦共に疲れ気味・・・  子どもが何をしても泣き止まず、ありとあらゆる方法を試したものの、結局何だったのかわからず、心身共に疲れがある。  今夜も夜泣きあり、am3時近くまでぐずっていた。昼夜逆転してしまっただけかな？  朝5時～7時くらいまでなかなか寝てくれないのではと不安になる。  ある程度まとまって眠ってくれたので、少しマシかと思いきや、朝が結構辛かった。  夕方から夜にかけてなかなか子どもが寝てくれずとても精神的に参ってしまった。  夜中は、少しまとめて寝てくれるといいなあと思う・・・。									
		子どもの行動にイライラする			Tがなかなか寝付かずイライラ気味でした。	日中なかなか寝てくれずイライラして、精神的に参ってしまった。	子どもがなかなか寝てくれず、イライラして、精神的に参った。	すごく眠いのになかなか寝てくれず・・・、少しイライラしてしまいました。	長男はしゃいで寝かしつけに1時間もかかってしまいがけなりしてしまいました。	子どもがうつつまじり立ち・・・目がますます離せず、常にヒヤヒヤ・・・。	T君がなかなか寝付かず・・・。結局23時過ぎでしまった。そしてイライラも。				
		子どもの行動に左右されて疲労感がある			夜暴れてなかなか寝付かず子どもと私でイライラしてしまっただけ。	子どもが何をしても泣き止まず、ありとあらゆる方法を試したものの、結局何だったのかわからず・・・。  日中、子どもと二人でいると、少し気持ちが減入る。	久しぶりの実家訪問で長男もはしゃいでなかなか寝付かないので困る。  今日はT君は早起きだったのに、昼寝を30分しかできなかった。しんどかったです。		授乳間隔が短い時眠気が重なることキツイなあと思う。	なかなかまよまよと少しイライラしてしまっただけ。	夜はT君が義父母のところで遊んでなかなか寝ず、イライラ・・・。  長男がちらちらとばかりで、しかも次男とけんかしたりで落ち着かなくイライラしてしまっただけ。				
		育児に慣れて楽になる			今日は夜泣きはしないが、お目目がぼちりなかなか寝てくれない。  ラック抱きすると泣き止むのがわかって、いざという時の対処法ができたのが心強い。  以前は旦那が仕事で日中手と二人きりだと泣いた時がどうしていいかわからず不安が強かったが、少しなれてきたせいかな気分が楽になった。  日中は結構子どもがおとなしくしてくれたので、体もいくらか楽だった。				昨夜の夜は、(授乳の)間隔がだいぶあいたので、私もある程度まとまって眠れてスッキリした。  最近は一ひとり遊びができるようになったので、ご機嫌な時間をみはからって家事ができるので、気分的にもすこしゆとりが出てきた。						
		育児による身体的負担がある			抱っこしている時間が長かったため、腕が痛い。  左胸がとてむ痛む。  眠くて腰も痛く、イライラする。  授乳間隔が短い時と眠気が重なることキツイなあと思う。	体の疲労が一番きつい。全身が壊れている	母乳が足りなくなってきたのかと思うと、ちょっとショックと複雑な心境。  抱っこしたり、お風呂が旦那だったので、少し疲れた。  抱っこで腕や手が痛くなってしまった。  日中T君を抱っこしている時間が長いので、膝と肩が痛い。  T君を抱っこしている時間が長いせいか、足の裏が痛い。	抱っこで肩、腕、腰といたいてくれる。  Nちゃんの体重が増えてきたため、手首が少し痛い。腰も変わらなうたいたい。	良く眠ったつもりが、なかなか肩こりがとれない。  昼寝をしてしまったので、いらいらスリキリしているけど、気分的になんか疲れている気がする。  お昼の寝かしつけにだいたいぶてこずって寝た。	やや腰痛あり。  次男をおぶって歩いていたせいか、腰痛あり。  おんぶひもの影響で肩こりが強い。  少し肩が凝る。  肩こりからか、頭、後頭部付近がなんだか重い。  今日はT君の砂場作りをしていたため、腕が痛い。しかも寝た。					
		家族が疲労に影響している状況	家族の行動が負担になる			夫に転勤の話が出てしまった。周りに友達もできて楽しく過ごせていただけに次どうなるか不安だ。  旦那の言った一言にムカついてイライラしている。  少しイライラする。(旦那がテレビに夢中で手伝わしてくれない)  でも夜遅くなるのに連絡をくれない旦那に少しイライラする。  義母に非常にイライラする。	旦那が部屋を片付けてくれないことに少しイライラ気味。  旦那の言った一言にムカついてイライラしている。  少しイライラする。(旦那がテレビに夢中で手伝わしてくれない)  でも夜遅くなるのに連絡をくれない旦那に少しイライラする。  義母に非常にイライラする。	夫が子どもを風呂に落とすとしてしまい、怒り爆発！非常にイライラする。  旦那の帰りが遅くイライラしている。  旦那の発言にイライラしている。  我が家の財力がピンチなことイライラ・・・。  夕方、旦那とケンカしてイライラ。	旦那の帰りが遅かったの、なにかと寝た。  長男とけんかしたので、イライラしている。  義父が腰痛のため仕事を休み、気にならなかった。  家族の面倒をみて寝た。						
		家族の援助で負担が減る			今日は旦那が休んで家にいたので時々子どもをあやしてくれたりして気分が楽になった。	今日は実家の父母が仕事休んだため、育児を手伝ってもらえて息抜き、気分転換になりました。  今日は主人も仕事明けて一緒に遊じたためか、精神的にも身体的にも疲れがあまり感じませんでした。  T君は実母におんぶされてねんねしました。  どうやら夜中2時ごろ赤ちゃんがいない時、私が起きられなかったので夫がミルクをのませて世話してくれたらしい。									

コア カテ ゴリー	カテゴリー	サブカテゴリー	妊娠中期			産後1ヶ月		産後3ヶ月		産後9-12ヶ月	
			初産婦	初産婦	経産婦	初産婦	経産婦	初産婦	経産婦	初産婦	経産婦
環境が疲労に影響している状況	環境の影響で体調が悪い	一日中暑くて汗だくでぼーっとしていた感じ。 一日中雨のせいとか、とにかく眠いのとだるい感じですよ。 昼はパン1枚食べたいの、アパートの前で工事の音がうるさく頭痛も・・・調子が悪いです									夜も暑くて汗だく。 台風一過で暑い一日だった。水分をこまめにこまめにとったが、ぼーとした感じがある。
			活動により疲労する	いつもより疲労している感じが少しイライラする。 明日の仕事のことを考えイライラする。 仕事に行くのが嫌でイライラする。 仕事で忙しかったので、全身が疲れている。 明日の仕事を考えてイライラする いつもより遠出して一日中動き回っていたので疲れました 今日は長い時間運転したので少し疲れている。	家事と育児の両立の大変さがよくわかってきた今日この頃で、体の疲労が一番きつい。 今日はかなり動いたので身体が疲れた。 心身共に疲れが・・・ 全身が疲れている。	長時間の外出で足がだるい。 今日はずいぶん距離を歩いたので足がだるい。 体は疲れているけど、少し一人の時間をとって息抜きしたい感じ。 食事もいまひとつ・・・疲れがたまっているのかな 外出した分、少し疲れ気味。 初めて子どもと2人で車で外出したので、少し疲れた 今日はなんだか疲れました。 目も少しぼくし、大卒で辛い。疲れました。	疲労感がいつもより強い気がする。 だるくて一日中ごろごろしていた。 今日はずいぶん距離を歩いたので足がだるい。 今日は歩いて歩きたまわったので足がだるい。 ちょっと遠くまでパニーで散歩したせいかな 温気は気分転換になったけど、疲れました。 今日は遠出をしたので足と肩が重い感じがしました。 今日は日中私の運転でドライブしたためか肩がこりました。 車で外出したのが買物で久しぶりにデパートにいけ歩きつづけた。 今日は日中私の運転でドライブしたためか肩がこりました。 初めて子どもと2人で車で外出したので、少し疲れた。 家にこもり過ぎるのでストレスたまっている。	普段とリズムが違うので、体も気分的にも疲れた気がする。 台所での立ち時間がいつもより多かったの、少しだるい感じ。 急に膝が痛くなってしまった。ちょっといつもより疲れ気味・・・ 体を休められないのがしんどい・・・ お盆前の大掃除で一日が経ってしまいました。少々やりすぎで疲れた。 今日は長く運転していたし、実家に帰ったので、疲労感あり。 ちょっと頭痛気味・・・。疲れているのかなあ・・・ 自分が風邪で辛い一日・・・	とにかくだるい。 昨日砂場作りで疲れたためか、今日は眠くなるかった・・・ 今日は長く運転していたし、実家に帰ったので、疲労感あり。 夜中がしんどかった。 疲労感あり。 お盆前の大掃除で一日が経ってしまいました。少々やりすぎで疲れた。 今日は長く運転していたし、実家に帰ったので疲れました。 今日は切っ子の運動会にも行ったので疲れた。 久しぶりの東京。武山歩いて疲れた 午後車で外出したせいか疲労感あり。 車の運転をしたためか疲労感あり。 暑い中買出しに行ったりして、疲労感あり。 夕方少し仮眠をとるがめまいが残っている。		
			活動により気分転換になる	今日は旦那が休みだったので。久々に買い物に出ることができて、少しリフレッシュ。 日中は結構子どもがおとなしくしてくれたので、体もいくらか楽だった。リラクゼーションのCDがよかったのかな？ 子どもが結構まとまって寝てくれたので、私も体が休まった感じがする。	外出してだいぶ気分転換したので、昨日よりスッキリしている。 今日は、よるにゆっくりとテレビを見るのができて、ストレス発散できた。 日中だいたいぶくつるいたのでリラックスした。 車で外出したのが買物で久しぶりにデパートにいけたので満足。 ストレッチを行ってリフレッシュした。	日中実家へ遊びに行ったりとしたので気分転換になりました。 車で外出したのが買物で久しぶりにデパートにいけたので満足。 ストレッチを行ってリフレッシュした。	夢ばかりみて浅い眠りだったので、逆に日中だるい。少し不整脈が出る。 夜まよって眠れないと日中が辛い・・・ ちょっと寝不足で今日は疲れ気味。 睡眠不足のせいかな体が重い・・・				
睡眠が疲労に影響している状況	睡眠の状況から身体の不調がでる 夜まよって眠れない感じが、日中だるい感じがする。 睡眠はとっているのだけれど、浅い感じが体は疲れている。	今日は日中寝てない感じが、寝れなくて困っていた。 疲れと眠気が、体が思うように動かない一日だった。 私も眠いのですぐ寝る感じがする。 私が眠くなって寝てしまう。	めまいの原因は不眠による内耳性によるめまいだった。 どうにか夕食を済ませて20時ごろより横になって過ごすが、めまいは改善しない。 18時ごろより突然身体が浮くような感じがめまいがあった。 二度寝すると身体がこえってだるい。	日中実家へ遊びに行ったりとしたので気分転換になりました。 車で外出したのが買物で久しぶりにデパートにいけたので満足。 ストレッチを行ってリフレッシュした。	睡眠不足が少から夜になって響いてきた感じがする。少し不整脈が出る。 夜まよって眠れないと日中が辛い・・・ ちょっと寝不足で今日は疲れ気味。 睡眠不足のせいかな体が重い・・・						
昼寝で身体が楽になる	日中昼寝できたので、いくらか疲れ方が違う気がする。 昼寝ができたのでだいぶ身体が楽になりました。 体調が悪かったので2度寝して午前中に寝たら少しスッキリした。 今朝はT君とMちゃんのがずりが交互にあり目覚めたため、午後昼寝をしたのがよかった。	今日は昼寝ができたので、いくらか疲れ方が違う気がする。 昼寝ができたのでだいぶ身体が楽になりました。 体調が悪かったので2度寝して午前中に寝たら少しスッキリした。	今日は昼寝ができたので、いくらか疲れ方が違う気がする。 昼寝ができたのでだいぶ身体が楽になりました。 体調が悪かったので2度寝して午前中に寝たら少しスッキリした。	今日は長く運転していたし、実家に帰ったので、疲労感あり。 今日は切っ子の運動会にも行ったので疲れた。 久しぶりの東京。武山歩いて疲れた 午後車で外出したせいか疲労感あり。 車の運転をしたためか疲労感あり。 暑い中買出しに行ったりして、疲労感あり。 夕方少し仮眠をとるがめまいが残っている。							

育児の肉体的、身体的な負担感のみでなく、心理面への影響を考えた支援が求められる。本研究においても【活動が疲労に影響する状況】では、活動により疲労するという半面、活動が気分転換になるという状況があり、【家族が疲労に影響している状況】でも、家族の行動が負担になる一方、負担が減ると

いう状況も認められたため、活動と家族については、多面的な側面を念頭に置いてサポートを考えなければならない。

4. データの価値

本研究では妊娠中期から産後12ヶ月という長期に



自記式の睡眠日誌を用いて縦断的調査を行い、母親の妊娠中から産後の育児期にかけての睡眠と疲労の状況の一部ではあるが明らかにすることができた。分析対象とした任意である自由記載の内容は、母親が妊娠期・育時期という特殊なライフイベントの時期に、特に心に残った事象があげられていると推察できる。そのため、睡眠研究には量的なデータも貴重であるが、質的なデータも併せて注目すべきであると考えられる。加えて日誌の自由記述内容は、対象のナラティブなものであり、そのため対象の経過と主観的变化の状況を知る貴重なデータであった。今後の母親の健康支援に役立てたいと考えている。

## 5. 本研究による限界

本研究の対象は日誌を記録できる母親をリクルートしているという点、その中でも日誌の自由記述は任意であり対象が必ず記載をしなければならない必修項目ではないということでバイアスが入っている可能性を否定できない。

## VI. 結論

核家族における母親の、妊娠中から産後の育児期にかけての睡眠と疲労の状況は、睡眠への影響要因、疲労への影響要因のコアカテゴリーと【育児が睡眠に影響している状況】【妊娠の身体的変化が睡眠に影響している状況】【育児が疲労に影響している状況】【活動が疲労に影響している状況】【身体の状態が疲労に影響している状況】【家族が疲労に影響している状況】等のカテゴリーから構成されていた。睡眠と疲労は、相互に関係していて、大きく母親の生活に影響していた。

## 謝辞

本研究にご協力を頂いたお母様に深く感謝いたします。

## 文献

- 1) 杉原喜代美 (2000) : 産褥期にある女性の睡眠行動、ヘルスサイエンス研究、4(1)、20-25.
- 2) 杉原喜代美 (2003) : 周産期にある女性の眠り Women's Healthの視点から、足利短期大学研究紀要、23、57-64.
- 3) 杉原喜代美、高橋ゆかり (2007) : 育児期にある母親の背景要因が睡眠感、疲労感に及ぼす影響、ヘルスサイエンス研究、11(1)、13-18.
- 4) 堀内茂子、近藤潤子、大川章子他 (1988) : 妊娠期における睡眠の主観的評価に関する研究、日本助産学会誌、2(1)、42-53.
- 5) 堀内茂子、近藤潤子、小山真理子他 (1990) : 妊婦および褥婦の終夜睡眠 睡眠の主観的評価と睡眠ポリグラフ所見、日本看護科学会誌、10(2)、8-17.
- 6) 堀内茂子、近藤潤子、小山真理子他 (1990) : 産褥早期における睡眠の主観的評価、聖路加看護大学紀要、16、45-59.
- 7) 新小田春美、姜旻廷、松本一弥他 (2002) : 乳児の覚醒行動からみた妊産褥婦の夜間覚醒と睡眠感・自覚症状に関する継続的研究、九州大学医療技術短期大学部紀要、29、98-108.
- 8) 山本由華史、田中秀樹、高瀬美紀他 (1999) : 中高年・高齢者を対象としたOSA睡眠感調査票 (MA版) の開発と標準化、脳と精神の医学、10、401-409.
- 9) 山本由華史、田中秀樹、前田素子他 (2000) : 睡眠感に影響を及ぼす性格特性、the Japanese Journal of Health Psychology、13(1)、13-22.
- 10) 大島正光 (1974) : 産業疲労とその対策、日本医師会雑誌、72(2)、129-150.
- 11) 斎藤貞夫 (2004) : 労働者の疲労の研究方法に関する諸問題、労働科学、80(1)、30-37.
- 12) Berelson, B.; 稲葉三千男、金圭煥訳 (1957) : 内容分析、みすず書房、東京.
- 13) 高辻功一、古賀輝美、和田恵美子他 (2004) : 主観的睡眠感と睡眠脳波の関連、大阪府立看護大学看護学部紀要、10 (1)、51-58.
- 14) 小栗貢、白川修一郎、阿住一雄他 (1985) : OSA睡眠調査票の開発 睡眠感評定のための統計的尺度構成と標準化、精神医学、27 (7)、791-799.
- 15) 杉原喜代美、市江和子 (2008) : 経産婦の妊娠期・育児期における育児支援の課題—睡眠・疲労を中心とした睡眠日誌とインタビュー内容の分析から—、ヘルスサイエンス研究、Vol2、No.1、pp37-43.
- 16) 前橋明、渋谷由美子、石井浩子他 (2001) : 乳幼児をもつ母親の健康管理に関する研究 (II) —母親の疲労スコアの日内変動に及ぼす子どもの人数と家族とのかかわりについて—、小児保健研究、60 (4)、505-510.
- 17) 前橋明、石井浩子、渋谷由美子他 (1999) : 乳

- 幼児をもつ母親の健康管理に関する研究（Ⅰ）  
—母親の疲労スコアの日内変動に及ぼす母親の  
生活実態について—．小児保健研究、58（1）、  
30-36.
- 18) 林田理化、濱考古、島田智子、小林美知子他  
（2003）：育児とQOL 授乳期の子をもつ母親  
のQOL調査票の開発(第2報)．Quality of Life Journal、  
14（1）、77-83.
- 19) 吉竹博（1970）：疲労感の評定（第2報）．労  
働科学、46（1）、1-10.

---

Mother's Conditions of Sleep and Fatigue in the Pregnancy and Baby-Rearing  
Period in a Nuclear Family

---

— Content Analysis from Sleep Diaries in Free-Writing —

Kiyomi SUGIHARA , Kazuko ICHIE

**Abstract**

【Purpose】 For the purpose of clarifying the effect of a childcare group, a survey was carried out on the effect of anxiety childcare and child care groups.

【Method】 The study conducted a survey of a self-administered anonymous questionnaire.

【Result】 The effective reply was 71 persons. Age of mothers is "30s", and that of infants was the most "less than 3 years old." The contents of childcare uneasiness had "how to a child to touch, how to play", and "much correspondence at the time of illness", the contents of parenting anxiety, "relief of anxiety childcare" by the child care group participation was 70%. In addition, the effect of participation, "it being unable to experience at home", and "their friends' increasing in number". Changes in the children, "mimic", "language's having increased". In particular, there is an increasing effect on the mother, such as to have a clear mind. I think that there is a need to expand the Effectiveness of mother-to-child transmission of group and community care.

【Conclusion】 It is necessary to expand the effect brought to mother and child and the area of a childcare group.

**Key Words** :child care group,child-rearing anxiety,child care support