

産後うつ病を見分けるには

産後うつ病のスクリーニングの方法

産後うつ病を見分けるには、専門の診断ツールとして開発された「エジンバラ産後うつ病質問票(EPDS)」を中心に、母親の子育て環境や赤ちゃんへの気持ち等を質問するシートを組み合わせるスクリーニングを行うことが効果的です。これらのシートを活用することで、医療の必要な産後うつ病や、保健従事者や家族等による育児支援が必要な母親をスクリーニングすることができ、早期に支援することが可能となります。

1 3種類の質問票を活用してスクリーニング

▶ 次の3種類の質問票を活用して総合的に評価することで課題を多面的に捉え、効果的な支援につなげていくことができます。

質問票I 育児支援チェックリスト	質問票II エジンバラ産後うつ病質問票(EPDS)	質問票III 赤ちゃんへの気持ち質問票(ボンディング)
---------------------	------------------------------	--------------------------------

▶ 質問票を使うことで母親から話を聴き、質問するきっかけとなるため、初回面接から深くケースに寄り添うことができ、心の不調を抱える母親を把握しやすくなります。

2 基本的な実施方法

- (1) 出産後の母親を対象に3種類の質問票を活用してスクリーニングします。
(外国人に対しては、日本人との感情表出の度合いが違うため対象外ですが、慣れない場所で生活しているため支援は必要です。)
- (2) 3種類とも母親が自己記入します。そうすることで本人自身も自分の心の状態を知ることができます。
ただし、記入を強要しないようにします。
- (3) 得点の高い項目や心配な回答があった項目などには、今の状況を知って支援したいので詳しい話を聴きたい旨を伝えて二次質問を行い、母親が話した言葉をそのまま余白に記入しておきます。
また、相手をよく観察し、その時点で必要な支援を見極めるという視点も大切にしてください。
ただし、母親の抱えている課題の全てを解決してあげようと思う必要はなく、話をよく聴くことが大切です。
具体的には次のことに配慮してください。
 - ① どういう対処をしているかを尋ねます。
 - ② うまく対処している場合は「それでいいんです」と相手を認め、ねぎらいます。
 - ③ うまく対処できていなくても、状況によっては母親の持っている対応力を信じることも必要です。
- (4) 本人には点数の良否は伝えません。
- (5) 基本的には3種類をセットで使用しますが、継続使用する場合は初回で3種類使用し、2回目以降は質問票II「エジンバラ産後うつ病質問票(EPDS)」のみの使用でもよいでしょう。
- (6) 3種類いずれも著作権があり、原著者の許可なく内容を改変する事は禁じられています。

3 産後うつ病を疑い、支援を行う基準

- ▶ 次の①～③のうち、いずれかひとつでも該当すれば、フォローが必要です。
- ▶ ④の質問票IIIの結果については、質問票II「エジンバラ産後うつ病質問票(EPDS)」の点数と合わせて評価します。
EPDSの点数がよくなっても、ボンディングが悪ければ(点数が高ければ)継続的なフォローが必要です。

- ① 質問票II「エジンバラ産後うつ病質問票(EPDS)」の合計得点が9点以上
- ② 質問票II「エジンバラ産後うつ病質問票(EPDS)」の質問10「自分の体を傷つけるという考えが浮かんできた」の点数が1点以上
- ③ 産後の気分の変化が続いている
- ④ 質問票III「赤ちゃんへの気持ち質問票(ボンディング)」が高得点