

## 妊娠・産褥期女性の主観的睡眠と 体温・冷えスコアの関連

ふじ 藤 田 さ や か 小 矢 香<sup>1)</sup> い の 井 上 ち 晶<sup>1)</sup>  
は た 秦 こ う 幸 き ち 吉<sup>1,2)</sup>

キーワード：妊婦，褥婦，OSA 睡眠調査票 MA 版，唾液アミラーゼ値

### 要 旨

【目的】妊娠・産褥期女性の主観的睡眠と体温（深部体温・表面皮膚温）・冷えスコアとの関連を明らかにする。【方法】対象者は島根県立大学公開講座「出産前後のからだ作り講座～温活塾～（以後：講座）に参加した女性8名である。調査方法は講座の前に質問紙調査を行い，講座（講話と体験）の前後に体温測定（深部・表皮）を行った。【結果】冷えスコアと主観的睡眠感に有意な差はみられなかった。下肢温において主観的睡眠感（第1因子，第2因子，第4因子）で有意差は見られた。体温測定部位の差では，深部体温と下肢温の差および腹部温と下肢温の差において，主観的睡眠感（第1因子，第2因子，第4因子）で正の相関がみられた。【結論】適度な下肢の冷えは，良質な睡眠を得ることができると考える。また，睡眠票に合わせて，末梢皮膚温を測定することは客観的に睡眠を評価する一助となる可能性が示唆された。

### はじめに

睡眠がメンタルヘルスに大きな影響を及ぼすことは周知のとおりである。睡眠には女性ホルモンの影響があり性差があるとされる。藤田<sup>1)</sup>は月経周期における睡眠の質の違いとして基礎体温が高いとレム睡眠時間と浅睡眠時間が減少すると述べ

ている。また，女性ホルモンが大きく変動する時期の1つに妊娠期から産褥期がある。この時期は胎動や夜間の授乳等により睡眠を十分に得難い状況にある。実際，妊娠期の睡眠障害や過度な日中の眠気は妊婦の約30%が体験している<sup>2)</sup>。また妊娠期から育児期の母親は，長期にわたる疲労感があり睡眠が不足している状況にある<sup>3)</sup>。また産後のメンタルヘルスとして産後の睡眠とうつでは睡眠の満足度は産後の抑うつ状態と関連する傾向<sup>4)</sup>があり，睡眠不足では産後うつ得点が高い<sup>5)</sup>ことが明らかとなっている。

Sayaka FUJITA et al.

1) 島根県立大学看護栄養学部看護学科

2) 同 保健管理センター

連絡先：〒693-8550 島根県出雲市西林木町151

島根県立大学看護栄養学部看護学科