

妊娠期から育児期への QOLの縦断的变化

菅原 ますみ

この章では、夫婦それぞれの生活の質への満足感（クオリティ・オブ・ライフ、QOL）を妊娠期と育児期で比較し、それぞれの妊娠中と出産後の生活の変化についてみていく。

本調査では、回答者の生活の良質さや健康さを評価する指標として、国際連合世界保健機構（WHO）が定義する「健康」（身体的、精神的、社会的に良好な状態にあること）の概念に沿って作成された、『WHO QOL26』を調査に取り入れている*1。今回の報告では、はじめての妊娠、出産、そして子育ての開始に至るプロセスのなかで、生活全般に対する満足感がどのように変化するかをQOL値を通してみていく。

『WHO QOL26』は、26の項目からなり、全般的な生活の質について問う2項目（生活の質の自己評価・健康状態への満足感）と、身体的領域7項目（痛みや不快感のための制約感・治療（医療）の必要度・活力の程度・外出の程度・睡眠の満足感・活動をやり遂げる能力への満足感・仕事をする能力への満足感）、心理的領域6項目（生活の楽しさ・生活に対する有意味感・集中力・外見（容貌）への評価・自己満足感・抑うつ感）、社会的領域3項目（人間関係への満足感・友人サポートへの満足感・性生活への満足感）、環境領域8項目（安全性・生活環境の健康さ・経済的状态・情報供給度・余暇・近隣環境への満足感・医療施設や福祉サービスの利用しやすさ・周辺の交通への満足感）の4領域について問う項目に分かれている。回答者は、それぞれの項目について、5段階の選択肢からもっとも自分の状況に近いものを選ぶ。たとえば、身体的領域に関する項目「睡眠は満足のいくものですか」について、「非常に満足」から「まったく不満」までの選択肢が用意されており、そこからもっともふさわしいもの一つを選ぶ。

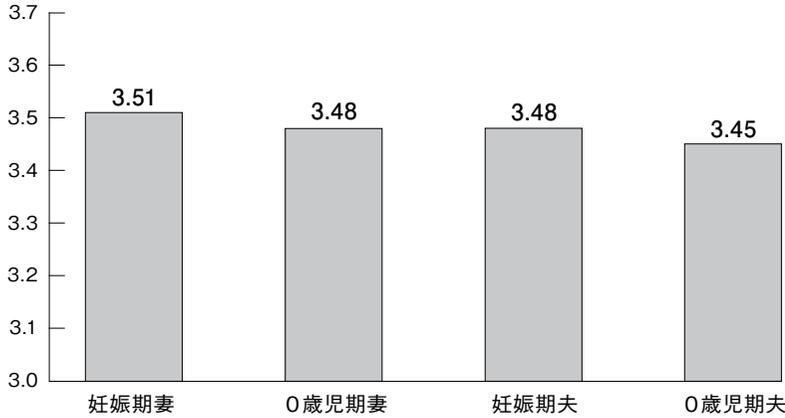
■QOL指数の変化

図7-1は、妊娠期と子どもが0歳になったときの2時点で回答した妻・夫それぞれのQOL指数（以下、QOL）をみたものである。QOLは、26項目の回答結果を得点化して算出するものであり、図の数値は、妻・夫それぞれのQOLについて、妊娠期と育児期（子どもが0歳時点）での平均値を出したものである。妻と夫を比較すると、妊娠期・0歳児期ともに妻の方が高い値を示している（妊娠期：妻3.51>夫3.48、0歳児期：妻3.48>夫3.45）

はじめての子育てという大きなライフイベントを迎えて夫婦ともに充実感はあるものの、子育てストレスや有職者でのワークライフバランスのとり方の難しさといったネガティブな要因の影響が予想され、全体的なQOLの若干の低下につながっている可能性がある。

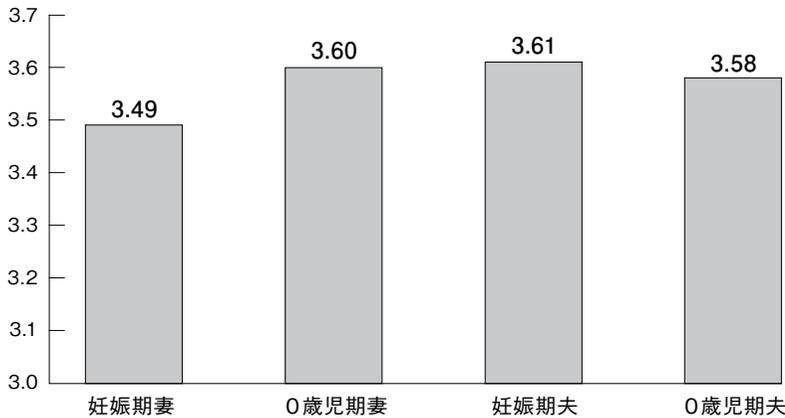
本調査の結果を『WHO QOL26』の一般人口における平均値*2と比較すると、一般人口での

図7-1 妊娠期から0歳児期へのQOL指数の変化



注) グラフはQOL指数の0.00～5.00の範囲のうち、3.00～3.70の範囲を示している。値は無答・不明を除いて算出。

図7-2 妊娠期から0歳児期へのQOL身体的領域の平均値の変化



注) グラフはQOL指数の0.00～5.00の範囲のうち、3.00～3.70の範囲を示している。値は無答・不明を除いて算出。

妊娠期から0歳児期へのQOL身体領域7項目の変化(図7-3～9)

図7-3 体の痛みや不快感のせいで、
しなければならないことが
どのくらい制限されていますか

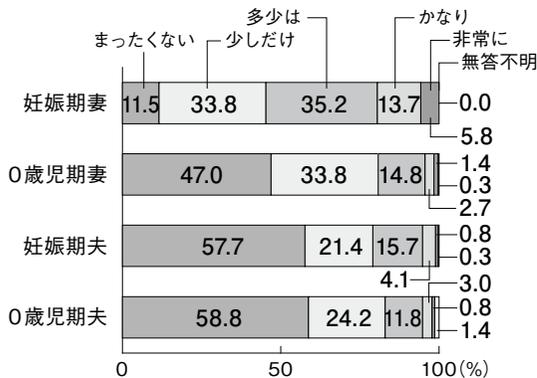
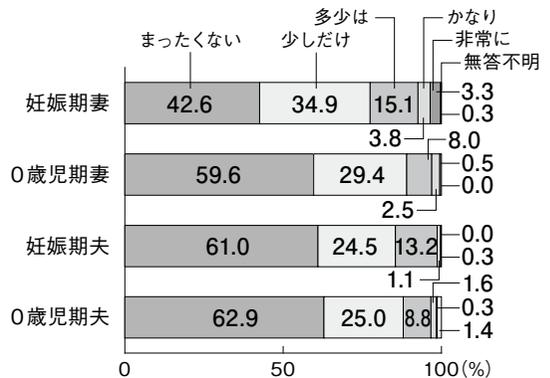


図7-4 毎日の生活の中で治療(医療)が
どのくらい必要ですか



20～29歳での女性3.33、男性3.20、30～39歳での女性3.28、男性3.17よりもいずれも高い値となっている。上述のようなネガティブな要因がありつつも、同時に子育てに対する充実感も強く感じられており（「子育てに充実感を感じますか」という問いに対して「あてはまる」と「ややあてはまる」に回答した肯定群は妻89.0%、夫89.3%）、一般人口中の調査よりも、妊娠・0歳児期での妻・夫のQOLが高いものとなっている可能性がある。

以上の結果は「第1回妊娠出産子育て基本調査」^{*3}と同様な傾向を示しており（第1回妊娠出産子育て基本調査でのQOLは、妊娠期妻3.46・0歳児期妻3.41、妊娠期夫3.42・0歳児期夫3.37）、同一サンプルの縦断的变化を追跡した今回の調査から、妊娠期から0歳児期へと親のQOLが低下すること、また妻の方が夫よりも一貫してQOLがやや高いまま維持される傾向にあることが確認されたといえよう。

■QOL身体的領域の変化

次に、『WHO QOL26』の4領域（身体的領域、心理的領域、社会的領域、環境領域）および全体評価（生活の質と健康に対する自己評価）の5つに関する妊娠期～0歳児期への平均値の動きをみてみよう。領域平均値は、4つの領域および全体評価ごとの回答結果を得点化し、妻・夫それぞれについて、妊娠期と子どもが0歳時点とで平均値を出したものである。

図7-2に示した身体的領域の平均値の変化では、夫は妊娠期から0歳児期へと平均値が低下している（妊娠期夫3.61、0歳児期夫3.58）。家庭外での仕事に加えて、はじめての子育ての開始や妻へのサポートなどの負担増によって疲労が蓄積するなどの影響も考えられる。一方、妻は妊娠中から0歳児期へと値が大きく上昇している（妊娠期妻3.49、0歳児期妻3.60）。出産によって妊娠中の身体的制約から解放され、身体的領域での健康を回復しているとみることができよう。

項目ごとの変化を見ると（図7-3～9）、「体の痛みや不快感のせいで、しなければならないことがどのくらい制限されていますか」と「毎日の生活の中で治療（医療）がどのくらい必要ですか」の2項目で、「非常にあてはまる」～「少しだけあてはまる」とする妻の割合がそれぞれ88.5%から52.7%、57.1%から40.4%と、妊娠中から出産後へと減少している。一方で、睡眠に関する満足度（「睡眠は満足のものですか」）では、「不満である」と「まったく不満である」とする妻の割合が妊娠中の26.6%から0歳児期の47.5%へと増加しており、夜間の授乳やおむつ替えなどで十分な睡眠が取れていない妻が多くいることを示している。また、夫に関しても妊娠期で38.7%、0歳児期で41.7%が「不満である」と「まったく不満である」と回答しており、この時期の夫の中にも、満足な睡眠が取れていないとする者が少なからずいるといえよう。「毎日の生活を送るための活力はありますか」では、妻・夫とも妊娠期と0歳児期でほとんど変化はなく、6割以上が「非常にある」「かなりある」と回答している。活動や仕事の遂行能力に関する自己評価の2項目「毎日の活動をやり遂げる能力に満足していますか」、「自分の仕事をする能力に満足していますか」でも縦断的な変化は小さいが、「非常に満足している」「満足している」としているのは妻・夫ともに3割～4割であり、妻・夫ともに2割程度が「不満である」「まったく不満である」としている。活力は感じているものの、必ずしも十全な能力の発揮につながっていないと感じている者も少なからずいるようである。散

図7-5 睡眠は満足のものですか

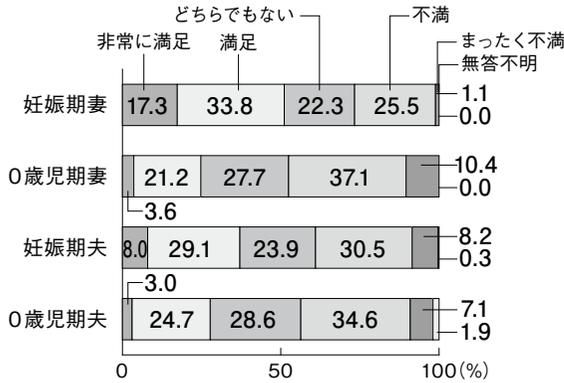


図7-6 毎日の活動をやり遂げる能力に満足していますか

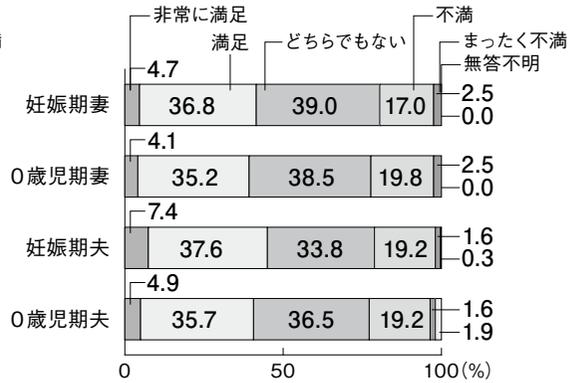


図7-7 毎日の生活を送るための活力はありますか

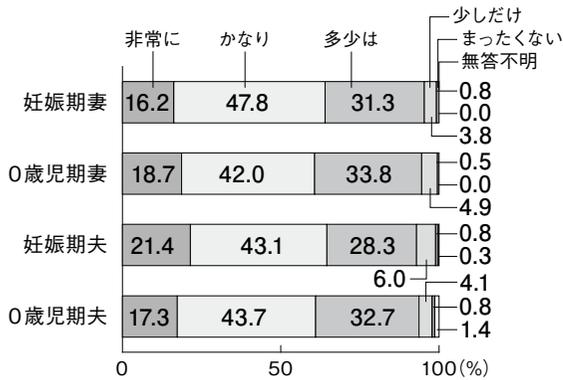


図7-8 自分の仕事をする能力に満足していますか

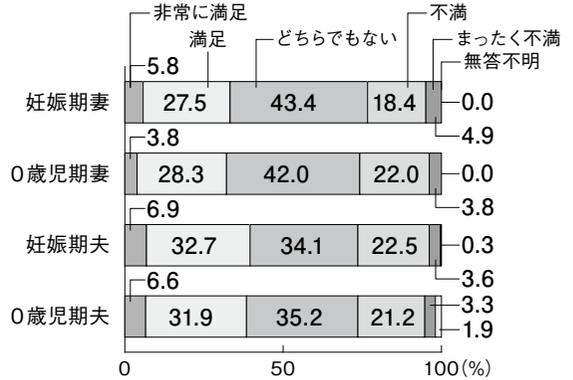
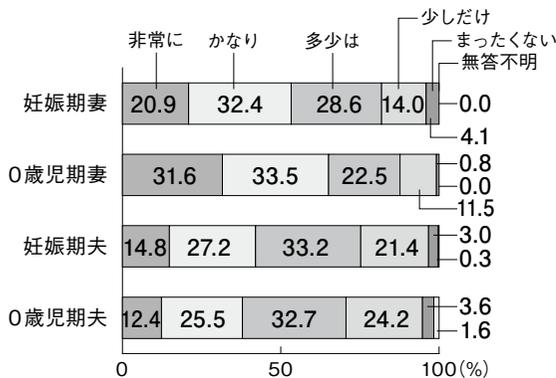


図7-9 家の周囲を出まわることがよくありますか



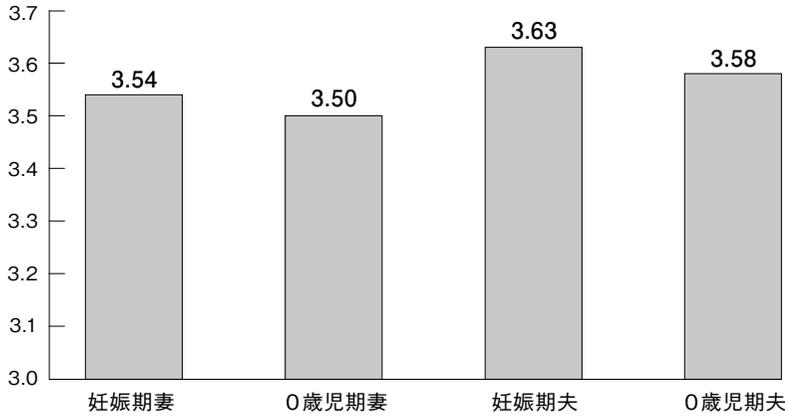
策や買い物など自宅周辺を出歩く経験をたずねる項目「家の周囲を出まわることがありますか」では、妻は妊娠中よりも出産後に経験率が高くなる一方（「非常によくある」と「かなりよくある」では、妊娠期妻53.3%、0歳児期妻65.1%）、夫は42.0%から37.9%へと若干低下する傾向にある。

■QOL心理的領域の変化

図7-10は、心理的領域の平均値の縦断的变化を示したものであるが、妻・夫とも妊娠期から育児期へと若干低下している（妊娠期妻3.54・0歳児期妻3.50、妊娠期夫3.63・0歳児期夫3.58）。項目ごとの変化をみると（図7-11~16）、日々の充実感に関する2項目「毎日の生活をどのくらい楽しくすごしていますか」「毎日の生活をどのくらい意味あるものと感じていますか」では、妻・夫ともに妊娠期・0歳児期で5割以上が「非常にあてはまる」と「かなりあてはまる」と回答しているが、両項目とも妻は妊娠期から0歳児期へと増加（妊娠期妻57.7%・63.5%、0歳児期妻60.2%・70.3%）している一方、夫はやや減少傾向（妊娠期夫53.8%・63.2%、0歳児期夫51.1%・59.7%）にあり夫婦で動きが逆方向であった。しかし、自己評価に関する「自分自身に満足していますか」では「非常に満足している」と「かなり満足している」と回答している割合は夫ではほとんど変化がなかったが、妻では妊娠期から0歳児期へと減少している（妊娠期妻55.3%、0歳児期妻：42.6%）。同様に、容姿（外見）に関する自己受容感「自分の容姿（外見）を受け入れることができますか」でも妻の低下がみられ（妊娠期妻56.1%、0歳児期妻：38.7%）、0歳児期の妻は、子育てをする毎日に対する充足感はあるつつも自分に対する不満も少なからず感じているというアンバランスで複雑な心理状態にあることがうかがわれる。

メンタルヘルスに関する2項目でも同様な妻のアンバランス傾向がみられ、「気分がすぐれなかったり、絶望、不安、落ち込みといったいやな気分をどのくらいひんぱんに感じますか」では、妊娠期から0歳児期へと「非常によく感じる」と「かなりよく感じる」とする妻は減少し（妊娠期妻16.2%、0歳児期妻11.0%）、「まったく感じない」とする妻が増加するが（妊娠期妻15.7%、0歳児期妻21.4%）、集中力に関する項目「物事にどのくらい集中することができますか」では、「非常によくできる」と「かなりよくできる」とする妻は妊娠期から0歳児期へと減少している（妊娠期妻44.8%、0歳児期妻30.8%）。両項目とも夫は妻よりも変化が小さく、また良好な状態にある（「気分がすぐれなかったり、絶望、不安、落ち込みといったいやな気分をどのくらいひんぱんに感じますか」では「まったく感じない」とする夫は妊娠期・0歳児期ともに3割程度、また「物事にどのくらい集中することができますか」でも両時期とも5割前後が「非常によくできる」「かなりよくできる」と回答）。妊娠期から0歳児期への移行期における親の自己受容感やメンタルヘルスは子どもに対する養育行動の良質さに大きく関わる重要な要因であるが、“楽しくて充実しているが、一方で落ち込みや集中力の低下も感じている”という妻のアンバランスな心理状態にはとくに注目して、ポジティブな気持ちを伸ばしネガティブな気持ちをサポートするような配慮が重要であろう。

図7-10 妊娠期から0歳児期へのQOL心理的領域の平均値の変化



注) グラフはQOL指数の0.00~5.00の範囲のうち、3.00~3.70の範囲を示している。値は無答・不明を除いて算出。

妊娠期から0歳児期へのQOL心理的領域6項目の変化(図7-11~16)

図7-11 毎日の生活をどのくらい楽しく
すごしていますか

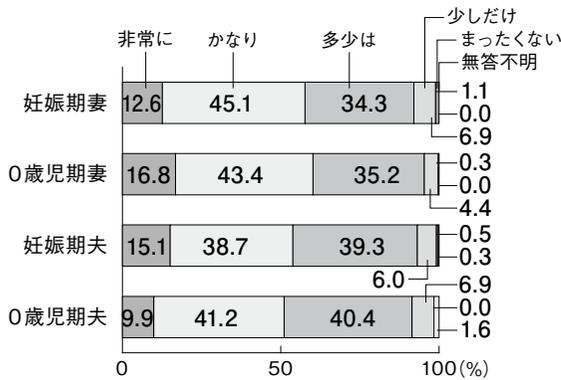


図7-12 毎日の生活をどのくらい
意味あるものと感じていますか

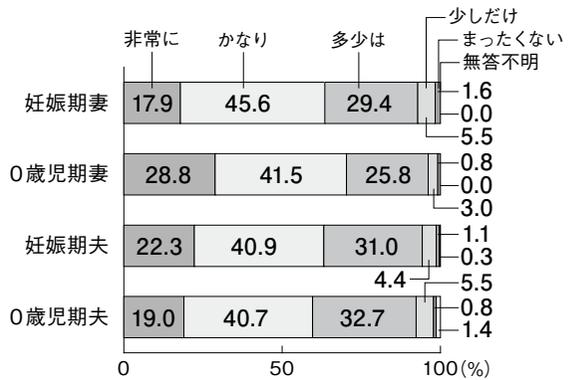


図7-13 自分自身に満足していますか

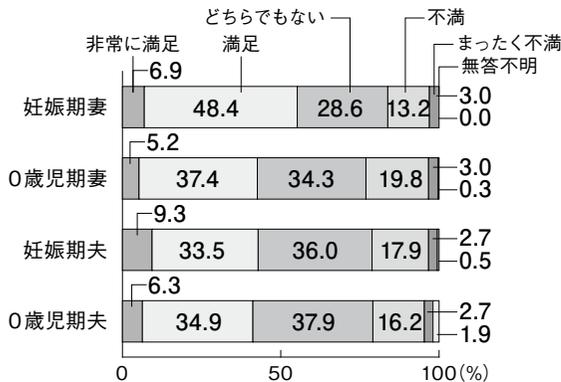
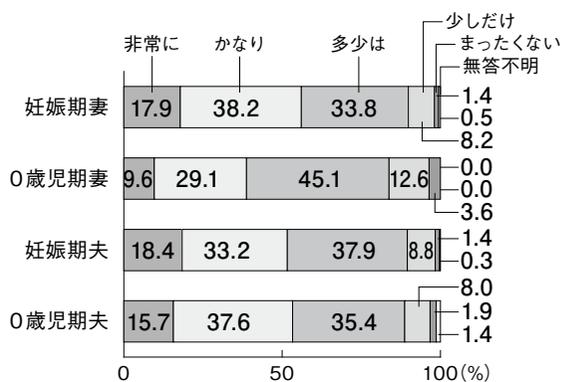


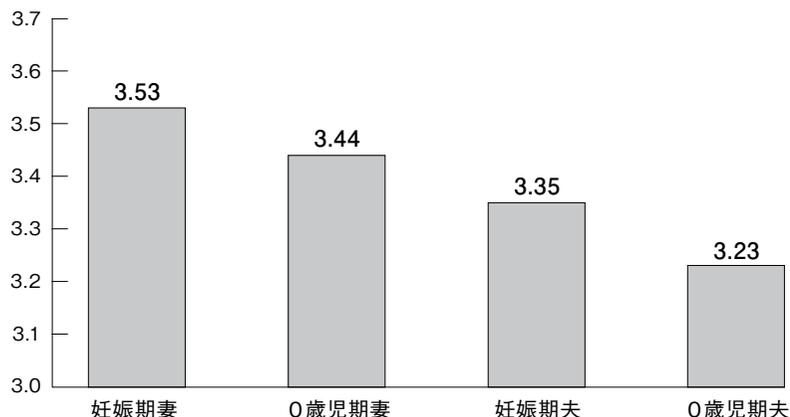
図7-14 自分の容姿(外見)を受け入れる
ことができますか



■QOL社会的領域の変化

図7-17は人間関係に関する満足感を内容とする社会的領域の平均値の縦断的变化を示しているが、妻・夫とも妊娠期から育児期へと大きく低下していることがわかる（妊娠期妻3.53・0歳児期妻3.44、妊娠期夫3.35・0歳児期夫3.23）。また、妻と夫の差も大きく、一貫して妻の方が満足度が高い。項目ごとにみると（図7-18～20）、「人間関係に満足していますか」では妊娠期から0歳児期へと妻の値が低下し（「非常に満足している」と「かなり満足している」と回答した妊娠期妻は63.7%、0歳児期妻は56.9%）、夫やそのほかの人々に対するサポートの不足や子育てに忙しい生活のなかでの対人交流の減少などに対する不満が存在する可能性が考えられる。また夫では「友人たちの支えに満足していますか」で同様に0歳児期での低下がみられる（「非常に満足している」と「かなり満足している」と回答した妊娠期夫は51.4%、0歳児期夫は41.7%）。はじめての子育てをめぐって、友人からのサポートを今以上に必要としている夫がいるのかもしれない。性生活への満足度は一貫して妻・夫とも低く（「非常に満足している」「満足している」と回答している妊娠期妻は25.0%、0歳児期妻は20.6%、妊娠期夫は26.6%、0歳児期夫は19.2%）、妊娠期から0歳児期へと夫婦ともに低下している。この項目に関しては、妻・夫ともに「どちらでもない」を選択する割合が5～6割と高いのも特徴である。

図7-17 妊娠期から0歳児期へのQOL社会的領域の平均値の変化



注) グラフはQOL指数の0.00～5.00の範囲のうち、3.00～3.70の範囲を示している。値は無答・不明を除いて算出。

図7-15 物事にどのくらい集中することができますか

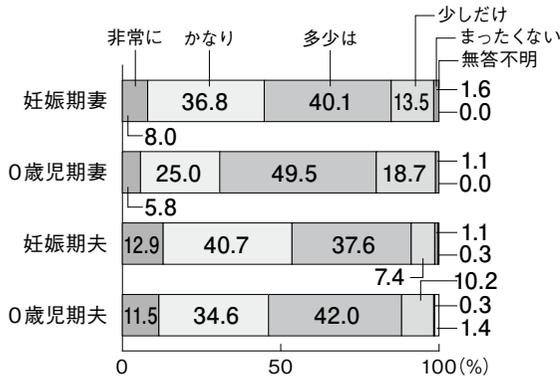
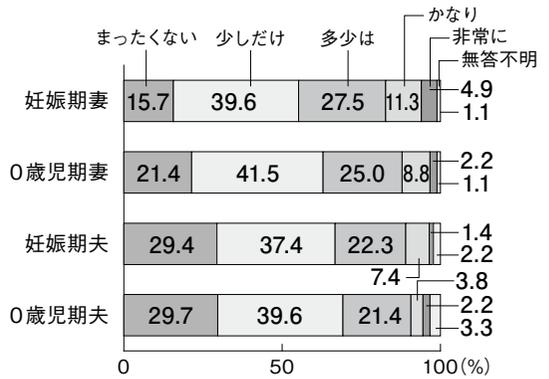


図7-16 気分がすぐれなかったり、絶望、不安、落ち込みといったいやな気分をどのくらいひんぱんに感じますか



妊娠期から0歳児期へのQOL社会的領域3項目の変化

図7-18 人間関係に満足していますか

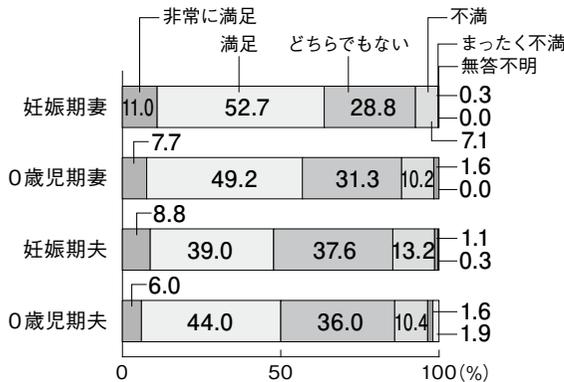


図7-19 友人たちの支えに満足していますか

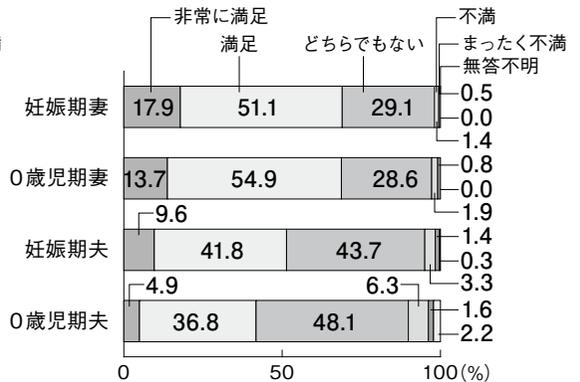
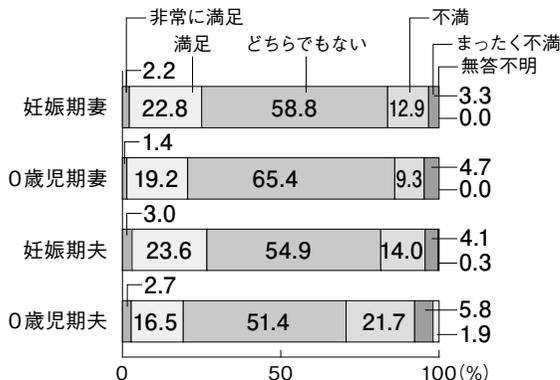


図7-20 性生活に満足していますか



■QOL環境領域の変化

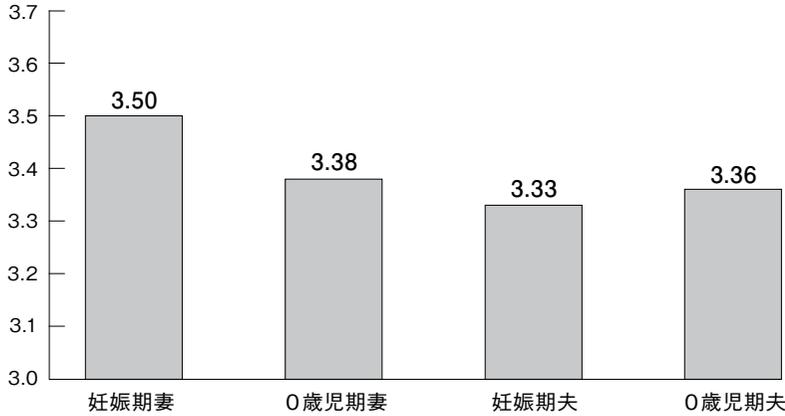
図7-21は環境領域の平均値の変化をみているが、妊娠期の妻の値が比較的高く、0歳児期には夫と同程度まで低下している（妊娠期妻3.50・0歳児期妻3.38）。項目ごとに見た図7-22～29のなかで、妊娠期から0歳児期へともっとも大きく変化したのは、「余暇を楽しむ機会はどのくらいありますか」という項目に対する妻の回答である。「非常によくある」「かなりよくある」と回答している割合は夫では2割程度で変化が小さいが、妻は妊娠期の57.5%から0歳児期の16.7%へと大幅に低下する。同様に、「毎日の生活に必要な情報をどのくらい得ることができますか」でも「非常に多く得ている」「かなり多く得ている」とする割合が、妊娠期妻の60.8%から0歳児期妻の50.6%へと低下している。妊娠中の生活と比較してプライベートな時間の不足や情報収集の不便さが相対的に増加したと感じている妻が少なからずいるといえる。また、経済的状态に関する「必要なものが買えるだけのお金を持っていますか」という項目でも、「非常に十分に持っている」「かなり十分に持っている」とする妻は、妊娠期の37.1%から0歳児期の29.7%へと低下しており、夫も妊娠期の26.7%から0歳児期の23.6%へと若干の低下がみられる。

一方、「家と家のまわりの環境に満足していますか」や「周辺の交通の便に満足していますか」「毎日の生活はどのくらい安全ですか」「あなたの生活環境はどのくらい健康的ですか」といった物理的環境に対する満足感は、「非常に満足している」「満足している」で妻・夫とも一貫して5割～7割と比較的高い値であったが、この時期に関わることの多い福祉関連のサービスに関する項目「医療施設や福祉サービスの利用しやすさに満足していますか」では、妻・夫ともに満足群は2～3割程度と低めの値となった。個人がアクセスしやすい妊娠・0歳児期のサービスのあり方についてあらためて検討することが必要であろう。

■QOL全体評価の変化

図7-30の自分の生活と健康状態に関する全体評価では、妊娠期の妻がもっとも値が高く、妻・夫とも0歳児期で低下するものの、一貫して妻のほうが夫よりも高く評価している様相が示された（妊娠期妻3.56・0歳児期妻3.46、妊娠期夫3.38・0歳児期夫3.26）。図7-31～32で項目ごとの変化をみると、「自分の生活の質をどのように評価しますか」では、妻・夫ともに「非常に良い」「良い」と評価する割合が妊娠期から0歳児期へと低下する（妊娠期妻56.6%・0歳児期妻46.7%、妊娠期夫47.8%・0歳児期夫42.9%）。「自分の健康状態に満足していますか」でも妻・夫ともに低下し、0歳児期の夫では「非常に良い」「良い」と回答する割合は39.9%に低下し、「悪い」「まったく悪い」という不良群が25.0%となり、4分の1を占めるにいたっている。保健領域を中心に、これまで0歳児期の妻の健康や生活状況が注目されることが多かったが、この時期の夫の状態についても関心を高めていく必要があるのではないだろうか。

図7-21 妊娠期から0歳児期へのQOL環境領域の平均値の変化



注) グラフはQOL指数の0.00～5.00の範囲のうち、3.00～3.70の範囲を示している。値は無答・不明を除いて算出。

妊娠期から0歳児期へのQOL環境領域8項目の変化

図7-22 余暇を楽しむ機会はどのくらいありますか

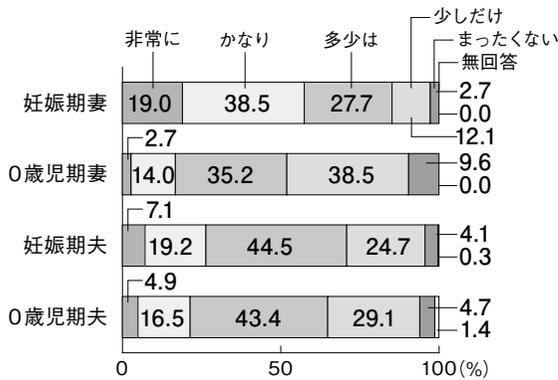


図7-23 毎日の生活に必要な情報をどのくらい得ることができますか

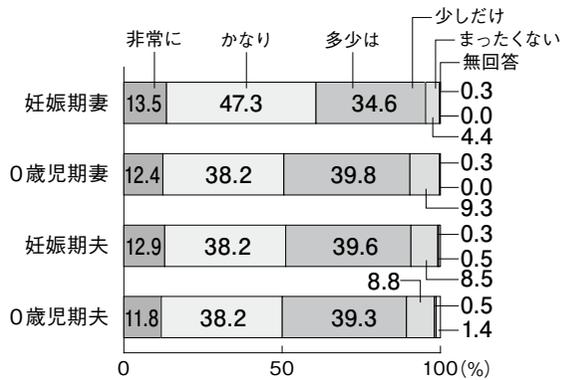


図7-24 必要なものが買えるだけのお金を持っていますか

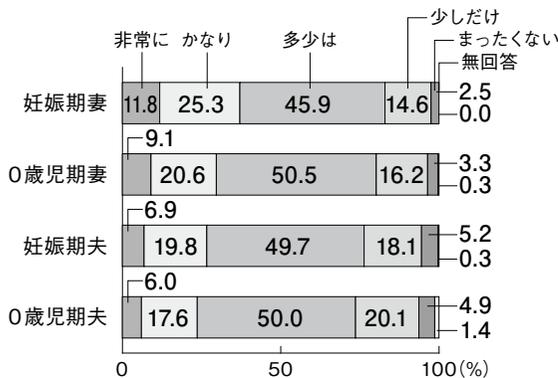


図7-25 家と家のまわりの環境に満足していますか

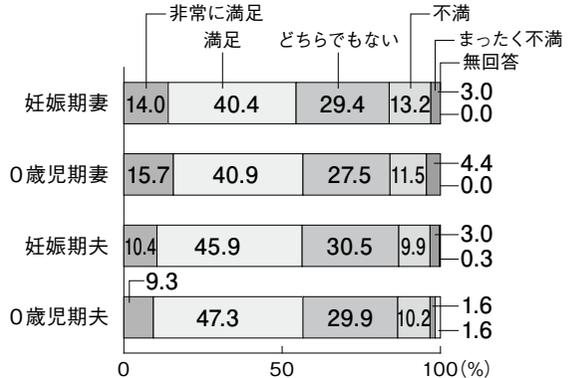


図7-26 周辺の交通の便に満足していますか

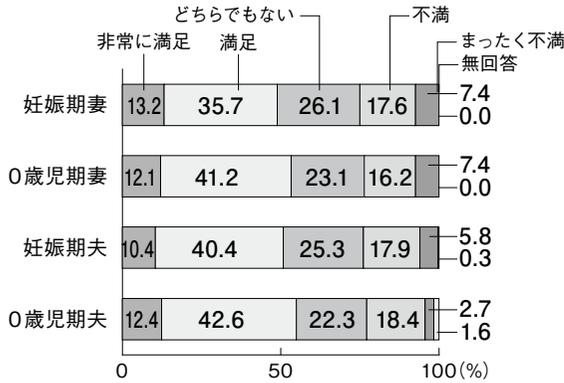


図7-27 毎日の生活はどのくらい安全ですか

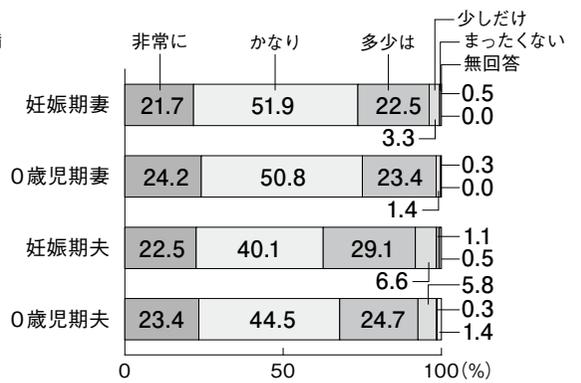


図7-28 あなたの生活環境はどのくらい健康的ですか

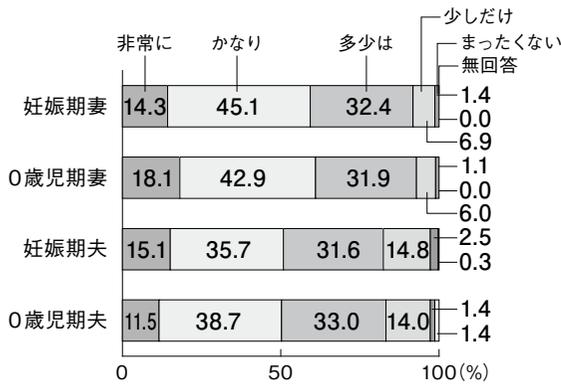


図7-29 医療施設や福祉サービスの利用しやすさに満足していますか

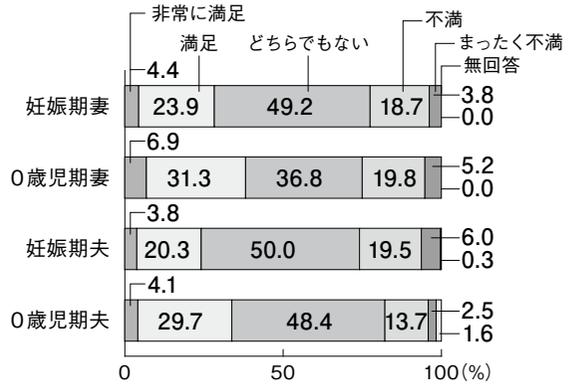
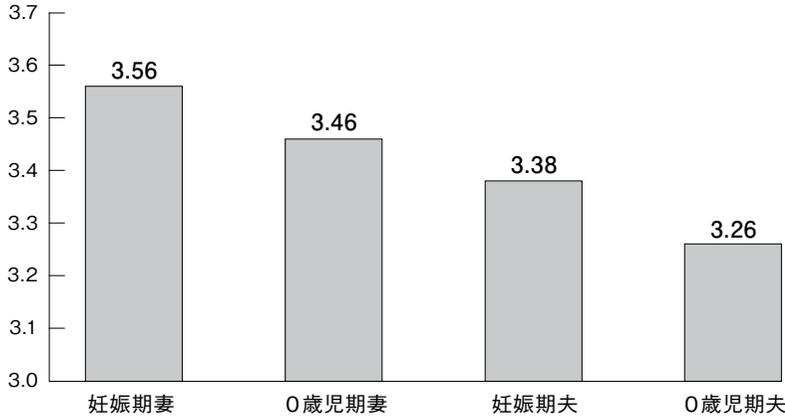


図7-30 妊娠期から0歳児期へのQOL全体評価の平均値の変化



注) グラフはQOL指数の0.00～5.00の範囲のうち、3.00～3.70の範囲を示している。値は無答・不明を除いて算出。

妊娠期から0歳児期へのQOL全体評価2項目の変化

図7-31 自分の生活の質をどのように評価しますか

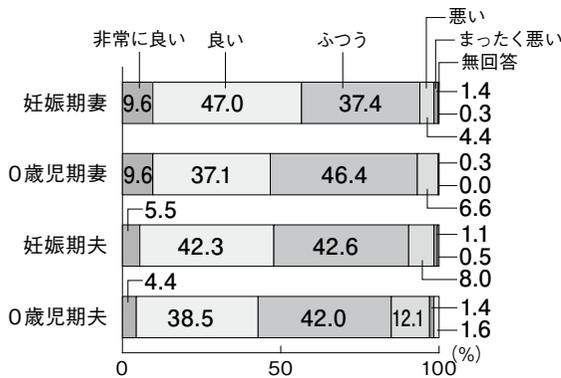
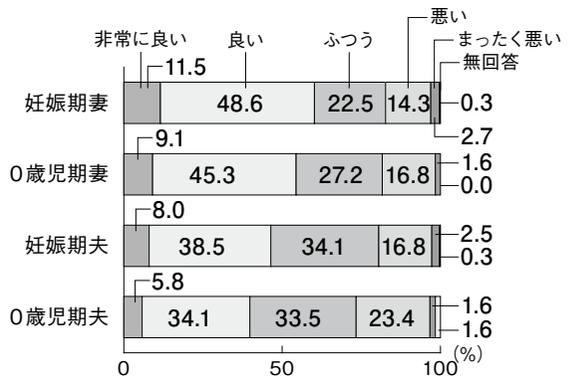


図7-32 自分の健康状態に満足していますか



- *1) 『WHO QOL26』質問項目は、出版元、株式会社金子書房の許可を得て使用している。
- *2) 石崎裕香・中根允文・田崎美弥子：日本におけるWHO QOL26の一般人口における特徴. 中根允文（編）「精神疾患とQOL」, 277-291, (メディカル・サイエンス・インターナショナル, 2002) .
- *3) 「第1回妊娠出産子育て基本調査報告書」ベネッセ次世代育成研究所, 2007.