

# 妊産婦の不眠に対する認知行動療法（dCBT-I）の介入と効果

キーワード： 睡眠、妊産婦、不眠に対する認知行動療法

## 領域・氏名

別科助産専攻 講師 / 蚊口理恵

## 概要

妊産婦さんを対象に、不眠に対する認知行動療法を行い、その後の睡眠と不安、疲労等への改善効果を明らかにする研究に取り組んでいます。

## 具体的な内容

妊娠中から産後は、睡眠が十分にとれなくなったり、疲労や不安が出やすくなったりします。不眠に対する認知行動療法（以下dCBT-I）は睡眠改善の効果が認められていますが、妊娠中や産後の睡眠問題に対してdCBT-Iを実施した報告はほとんどありません。そこで、妊婦さんや出産を終えた女性に対して、dCBT-Iを行い、睡眠状態の改善や効果、不安や疲労に関する状況を明らかにする研究に取り組んでいます。本研究で得られた結果は、今後、妊産褥婦さんへの睡眠支援に役立てることができると考えています。

## information

睡眠を含めたよりよい生活行動について、一緒に考えていけたらと思っています。