

第 11 回 日本生殖医療心理カウンセリング学会

2014.02.22-23、東京

「不妊治療を受けている女性のメンタルヘルス ―睡眠の視点から―」

橋本知子、伊藤啓二郎、中岡義晴、森本義晴

IVF なんばクリニック

#### 【はじめに】

睡眠はメンタルヘルスの代表的な指標である。カウンセリングにおいても寝つきが悪い、眠りが浅いといった問題を持つ方が少なくない為、当院通院中の患者における睡眠について検討した。

#### 【対象と方法】

H23 年 2 月～H25 年 10 月に統合医療プログラムを利用した方 298 名。問診票（身体 22 項目、メンタル 16 項目、計 38 項目。5 段階評定）より睡眠に関する質問 3 項目を集計。

#### 【結果】

中等度あり/高度にありとの回答は「寝つきが悪い」24 名 (8.0%) 「眠りが浅い」27 名 (9%) 「寝起きが悪い」45 名 (15%)、いずれかに相当する方の合計は 69 名 (23%) であった。

#### 【考察】

2 割以上の患者が睡眠の問題を抱えていることがわかった。睡眠に対する積極的な介入は不妊治療中の患者のメンタルヘルスを維持するために有益であると考えられる。当日は実際にカウンセリングで睡眠の問題が取り上げられた事例の検討も含めて考察する。