



No.13

おしゃべりで産後うつリスクを低減する

AsoBoys株式会社

提案の背景

- 現状
 - コロナ禍で産後うつのハイリスク者が **9%から24%**に倍増した
 - ハイリスク者の**3分の1**しか自身が抑うつ状態にあると気づいていない
- 考察
 - コロナ禍によって妊産婦全体の産後うつのリスクが上昇したため、ハイリスク者が倍増した
 - ハイリスクでない人も含めた**ポピュレーションアプローチ**による支援を取り入れないと、疫病や災害に対して**非常に脆弱な仕組み**
 - ハイリスク者でも不調に気づきにくいので、**多くの人は自発的に支援を求めなかった**

トライアル概要

- 「おしゃべりベンチ」サービス概要
 - 気軽なおしゃべりで産後うつのリスクを低減する
 - 産後うつアラートで不調を知らせ、周囲のサポートを促す
 - 通院サポートで早期に治療に専念できる体制をつくる
- 内容
 - 時間・場所を限定せず妊産婦に「おしゃべりベンチ」を利用してもらう
 - 専門医監修のもと、全体の産後うつのリスクが低減したかを検証する
- 検証項目
 - アプリ利用群のハイリスク者がどれだけ減ったか
 - アプリ利用群と比較対照群に分け、トライアル前後で取得したEPDS(エジンバラ産後うつ病質問票)スコアの変化を比較する
- モニター
 - 妊娠中～産後1年以内の女性
 - 妊娠中 50名
 - 産後1年以内 50名

期待される効果・実現する未来社会

- 期待される効果
 - **低コストで経済損失を回避できる**
 - **つくば市だけで20億円、日本全体では3.7兆円**
- 実現する未来社会
 - 全ての妊産婦が産後うつのリスクから守られる社会

