

## 周産期におけるマイナートラブルとその対処法

—第52回日本母性衛生学会学術集会シンポジウム〔3〕より—

### 妊産褥婦と化粧

国際日本文化研究センター

平松 隆円

## 周産期におけるマイナートラブルとその対処法

—第 52 回日本母性衛生学会学術集会シンポジウム [3] より—

## 妊産褥婦と化粧

国際日本文化研究センター

平松 隆円

## 1. 妊産褥婦のストレス

妊娠が、女性にとって大きなストレスとなっていることは想像に難くない。我部山 (1994), Dipietro ら (2008) の研究によって、妊産褥婦は両価的感情や不安を多くもっており、ストレスの多い葛藤に満ちた情緒の状態であり、一般成人女性に比べて不安のストレスが高いことが指摘されている。立岡・高橋 (2004) によれば、妊娠初期から末期にかけてストレスが増加し、とくに妊娠末期には著しく増加する。

いったい何を起因として、ストレスが生じているのだろうか。丸茂ら (2008) によれば、妊産褥婦のストレスの起因は、体調変化に関する事、家事に関する事、長子に十分な対応ができないこと、食事制限に関する事、仕事に関する事、旅行の制限に関する事、運動制限に関する事、などが指摘されている。これは、妊娠に伴う生理的変化や機能的変化が心理状態や作業能率などに影響を与え、日常的な行動が制限されることに対してストレスを感じていることを意味している。

Zillmann (1988) によると、人は不快な感情 (= ストレス) を最小限にし、快の感情を最大限にしようと、さまざまな行動を行っている。Parkinson と Totterdell (1999) は、ストレスの緩和のために人々が行っている日常行動 (= 感情調整行動) を分類している。感情調整行動には、感情共有行動と気分転換行動がある。感情共有行動とは、日記やブログなどで自分の感情を書き綴ることにより感情を調整する筆記行動、不快な感情を誰かに話すことにより支援・同情を求めたりする社会的支援を求める行動である。気分転換行動とは、意識的に笑ったり微笑んだりする幸福に振る舞う行動である。また、飲酒、喫煙、好きなものを食べる、コーヒーや紅茶を飲む、カラオケ、ショッピング、化粧、映画鑑賞などのリラックスし愉快になる行動や、子どもやペットと遊ぶ、スポーツ、ドライブ、ガーデニング、セックスなどの活発・建設的な行動もこれに含まれる。

しかし、妊産褥婦がこれらの行動によって、ストレスを緩和することは難しい。筆記行動は妊娠以前の習慣がなければ、書き綴る行動そのものがストレスになってしまう。妊娠の悩みを、ソーシャルネットサービス (SNS) などを通じて共有することは、可能かもしれない。たしかに、岩田・森谷 (2005) はソーシャルサポートが妊産褥婦の不安といったストレスを緩和させることを指摘している。だが、妊娠を機会に同じような悩みを抱える同世代での新たなコミュニケーションや社会的支援を提供する人間関係を形成し、ストレスを軽減させることは現実として難しい。また、カラオケ、ショッピング、スポーツ、ド

ライブ、ガーデニングなどは妊娠に伴う生理的機能的変化から思うように楽しめない。さらに、飲酒、喫煙、好きなものを食べる、コーヒーや紅茶を飲む、セックスといった行動は母体や胎児への影響から医師によって制限される場合もある。

このように考えた場合、ストレス緩和のために人々が行っている日常行動のほとんどが、妊産褥婦にとっては反対にストレスの起因ともなっていることがわかる。ではいったい、ストレス緩和のための行動には何が残されているのか。一般的に多くの女性のあいだで習慣的に行われ、かつ制限を受けにくいためにストレスの起因となりづらい感情調整行動を検討すると、化粧をあげることができる。

## 2. ストレス緩和行動としての化粧

化粧とは、薬事法によれば「人の身体を清潔にし、美化し、魅力を増し、容貌を変え、または皮膚もしくは毛髪を健やかに保つために、身体に塗擦、散布その他これらに類似する方法で使用されることが目的とされているもので、人体に対する作用が緩和なもの」とされる。具体的には、肌の手入れに関するスキンケア、装飾に関するメイクアップ、香りに関するフレグランスに大別される。化粧が施される部分は顔面に限らず、頭髪や身体全身に及ぶ。

化粧の感情調整作用については、松井（1993）、大坊（1996）、余語ら（1990）の研究により一貫して「自信」や「満足感」の上昇が明らかにされている。すなわち、メイクアップによる自己の外面の不満や欠陥のカバーに伴う外見魅力の上昇などが、自信や満足感を高めている。ポーラ化粧品本舗・ポーラ化成工業（1999）は、太田母斑に悩む成人女性を対象に化粧を施した結果、敵意や不安といったネガティブな感情が減少し、快適や親しみといったポジティブな感情が高まったことを明らかにしている。有川ら（2003）は、アトピー性皮膚炎の女性患者を対象に、化粧の効果を検討した結果、活力が上昇したことを明らかにしている。豊増・原田（2008）は、中高年期女性を対象に化粧の効果を検討した結果、緊張－不安、怒り－敵意が減少し、活気が増加したことを報告している。このような感情調整作用について、臨床的な研究も進んでいる。浜ら（1990）は神経症の、浜ら（1991）は精神分裂症の、浅井ら（1992）、浅井・浜（1992）、伊波・浜（1997）は老年性痴呆症の患者を対象として平面化した感情を活性化させるプログラムを提案している。また、エステティックなどのマッサージを中心とした美容施術について、畑山ら（1986）、Yamadaら（1986）、阿部（1998）の研究により、リラクゼーションやリフレッシュの効果が明らかとなっている。

このような先行研究の結果から、化粧がストレス緩和のために有効であると認められる。化粧は、妊産褥婦にとって制限を受けにくい行動であるものの、産婦人科医のなかからは妊産褥婦が化粧を行うことについての反対も存在する。たとえば、定期健診において顔色からアイゼンメンジャー症候群などの有無を確認したり、健康状態を判断したりするという意見がある。しかし、今日の医療において顔色だけで診察することは、ほとんどない。もし、顔面に施す化粧が問題であれば、それ以外の部分に施す化粧を行えばよい。

そこで、妊産褥婦が不快感情緩和のために行う化粧行動として、マニキュアを検討したい。マニキュアがもたらす感情調整作用については、平松 (2009, 2011) が青年男女を対象に知見を重ねている。それによると、女性ではマニキュア使用後で、緊張-不安、抑うつ-落ち込み、怒り-敵意、疲労、混乱がマニキュア使用前に比べ低下し、活気がマニキュア使用前に比べ上昇することが明らかとなっている。また、男性ではマニキュア使用後で、混乱がマニキュア使用前に比べ低下することが明らかとなっている。そのため、部分的ではあるがマニキュアの有効性が明らかとなっており、妊産褥婦においてもストレス緩和のために有効であることが推測される。

### 3. 妊産褥婦におけるマニキュア塗抹がもたらす感情調整機能

妊産褥婦が実際にマニキュアを施すことにより、どのような心理的变化がみられるのか。23 名 (平均年齢 = 29.30 歳, SD = 4.50, 平均妊娠週数 = 19.30, SD = 2.57) の研究協力者を対象に検討を行った。研究協力者は、用意されたマニキュアのなかから自由に 1 色とトップコートを選択し、それらを自身の手で塗抹した。塗抹前後の感情状態の変化を Profile of Mood States (POMS) により測定し、その変化を t 検定により比較した。

POMS とは、McNair ら (1992) により人間の情動を気分や感情、情緒といった主観的側面からアプローチすることを目的に、米国で開発された緊張-不安、抑うつ-落ち込み、怒り-敵意、活気、疲労、混乱の 6 つの下位尺度からなる質問紙法である。精神障害の治療経過測定などでも用いられ、米国では POMS の利用に際して、米国教育学会 (AERA)、米国心理学会 (APA)、全米教育測定協議会 (NCM) の 3 団体が、検査の実施者は大学などで心理検査および測定に関する科目を履修し卒業したか、もしくはそれと同等な教育・訓練を終えていることが必要と定めている。POMS の利用は、ストレスが情動という大項目の 1 つの側面に過ぎないとの立場から、ストレスの生理的变化の測定から離れて情動の測定を試みるため、量的で生理学的な側面ではなく、質的で心理学的な側面の測定を意図したからである。

	BEFORE		AFTER		t 値	有意水準
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差		
緊張-不安	4.74	3.89	3.04	4.15	2.85	**
抑うつ-落ち込み	3.57	3.45	2.00	2.25	2.74	**
怒り-敵意	3.26	3.33	1.78	3.22	2.37	*
活気	7.78	3.98	7.74	4.31	0.06	
疲労	5.35	4.65	3.82	4.84	1.90	
混乱	5.87	2.71	4.70	2.75	2.44	*

\*\*P < 0.01, \*P < 0.05

結果、妊産褥婦においてマニキュアの塗抹に伴い、「緊張-不安」「抑うつ-落ち込み」「怒り-敵意」「混乱」が有意に低下することが明らかとなった。すなわち、マニキュアの塗抹は、ストレス緩和に有効であることがわかった。

#### 4. 妊産褥婦への化粧のススメ

化粧は、妊産褥婦のストレスを緩和するのに有効である。そこでぜひ、多くの感情調整行動が制限されストレスが緩和できずにいる妊産褥婦には、その解決の1つの方法として化粧を提案したい。顔面へ塗抹する化粧が難しいのであれば、爪に施すマニキュアでも十分な効果が得られる。

しかし、「マニキュアの成分は有害ではないのか」といった不安を抱く者もいるかもしれない。過去において、マニキュアの成分に利用されたこともあるフタル酸ジブチルが、村上ら(1986)をはじめとするラットを用いた実験によって、成長抑制、肝肥大、精巣萎縮、肝ミトコンドリアのコハク酸およびピルビン酸脱水素酵素活性低下、血清生化学検査における異常所見、肝および精巣の組織変化が認められている。だが、この実験は含有粉末飼料を30日間以上与え続けたものであり、マニキュア成分として含有された場合の有毒性として応用することは難しい。もしマニキュア成分が有意に有害であるとするならば、ネイルサロンなどで働く女性は妊娠することが不可能となる。マニキュアに限らず、あらゆるものにおいて母体や胎児に100%無害とはいえない。この点については、今後より安全性の高い製品開発や有毒性に関する詳細な検討が必要である。

また、「マニキュアが邪魔で動脈血酸素飽和度サチレーションを計測できなくなる」という臨床の声もあるだろう。しかし、本当にマニキュアによって計測できなくなるのだろうか。指先にモニターを装着できないとしても、耳や足の指先でも計測できるはずである。また、今回の妊産褥婦におけるマニキュア塗抹がもたらす感情調整機能は、自身の手で塗抹することで効果が得られた。専門家による施術でなければ難しいジェルネイルのような不可逆性の高いマニキュアを施す必要はない。

妊産褥婦が化粧を施すことへのリスクを懸念するよりはむしろ、化粧により妊産褥婦のストレスが緩和されるほうが、母胎および胎児の健康にとって有益ではないだろうか。今後、妊産褥婦が化粧を上手く利用することによりストレスを緩和させ、母性衛生が向上することを期待したい。

#### 文 献

- 1) 平松隆円. POMSを用いたマニキュアによる化粧行動の感情調整作用に関する研究. 佛敎大学教育学部学会紀要. 2009, 8, 107 - 112.
- 2) 平松隆円. 男性による化粧行動としてのマニキュア塗抹がもたらす感情状態の変化に関する研究. 佛敎大学教育学部学会紀要. 2011, 10, 175 - 182.

シンポジウム参加にあたり有益な助言をくださいました京都大学大学院の菅沼信彦教授に感謝いたします。