

**『ルナルナ』が、東京大学による妊産婦のうつ予防に関する研究へ協力！
iCBT プログラムによるうつ病抑制への効果を検証
～未来の妊産婦のうつ病防止のため、研究協力者の募集開始～**

株式会社エムティーアイが運営する、妊娠・出産・育児に関する悩みをママ同士で相談できるアプリ『ルナルナ ベビー』は、11月27日(水)より東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野の西大輔准教授らのグループが実施する「全自動化インターネット認知行動療法による妊娠うつ病・産後うつ病の予防」に協力します。

本研究は、社会問題化する「妊娠うつ病・産後うつ病」防止に、インターネット認知行動療法 (Internet-based Cognitive Behavioral Therapy、以下「iCBT」)^{*1} がおよぼす効果を検証するもので、今回、検証ツールとして『ルナルナ ベビー』が採用されました。

また、研究の開始にあたり『ルナルナ ベビー』では、妊娠16週から20週にあたる女性を対象に、本研究への協力者の募集を開始します。

◆深刻化する妊産婦の自殺。その背景にある“うつ”の予防へiCBTでアプローチ

国立成育医療研究センターの調査によると、平成27年から28年の間に、妊娠中から産後1年未満の女性の357人が死亡しており、その内の102人が自殺であることが明らかになっています。これは妊産婦の死亡原因の中で最も多く、その背景として、子育てへの不安やストレスによって起きる産後うつが指摘されています。また、自殺者の約1割は妊娠中の女性であることから、出産後だけではなく、妊娠中から安定した精神状態を保つことは非常に重要な課題だといえます。

このような背景を受け、東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野の西大輔准教授らのグループは、うつの予防方法として注目されているインターネット認知行動療法「iCBT」によって、妊産婦のうつ病予防における効果を検証する研究を開始し、この度研究に活用するツールとして『ルナルナ ベビー』が採用されました。

◆未来の妊産婦のうつ病予防のために、研究参加者の募集を開始！

研究開始にあたり『ルナルナ ベビー』では、利用者の中から妊娠16週から20週の妊婦を対象に研究への参加者を募集し、参加者はアプリ利用を通じて研究へ参加することができます。

また、本研究にはiCBTプログラムとして西准教授らのグループが作成したコラムが提供されています。コラムは『ルナルナ ベビー』の「悩み相談」機能に寄せられた相談内容を機械学習させ、より妊産婦にとって身近な話題を含むよう作成されるなど、参加者の理解を促進できる工夫が施されています。

参加者はプログラムを受講する群と非受講の群にランダムに分けられ、妊娠32週、産後1週、産後3カ月の時点で届く、妊娠・出産に関する項目や精神状態についての質問票へ両群の協力者が回答することで、iCBTプログラムによるうつ病予防の効果を検証します。

《研究への応募要件》

- ・『ルナルナ ベビー』を利用している20歳以上の女性
- ・応募時点で妊娠16週から20週の妊婦
- ・アプリバージョンがiPhoneは4.4.0以上、Androidは3.2.0以上であること
- ・「研究参加者をお願いしたいこと」を実施してくれる女性
- ・応募時点でうつ病だと診断されていない女性



※研究の参加にはルナルナIDの登録が必要です。

※収集した情報・データは本研究のためにのみ使用します。(収集する情報に個人情報はありません)

応募要件の詳細はこちら(スマートフォンのみ):

https://sp.lnln.jp/static/common?pagePath=baby_notice_icbt&pageName=presurvey01_policy



iOS用



Android用

研究への参加の申し込み、詳細は『ルナルナ ベビー』の「メニュー」内にある「お知らせページ」をご覧ください。

アプリダウンロードは、Google Play および App Store へのアクセスか、QR コードから可能です。

◆東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野 西大輔准教授のコメント



妊娠・出産は、身体面だけでなく気持ちの面にも大きな変化をもたらすもので、戸惑いや不安、落ち込みなどを妊産婦さんが感じたとしても不思議なことではありません。ただ、妊娠中や産後のうつ病は、妊産婦さんご自身にとってはもちろん、赤ちゃんにとっても望ましいものではありません。そこで今回の研究では、これまでの研究から効果が期待されている認知行動療法のプログラムを妊婦さん向けに新たに開発し、「ルナルナベビー」の利用者の方々にアプリを通して取り組んでいただくことで、妊娠中および産後のうつ病の予防を目指します。この研究から、日本中のお母さんと赤ちゃんの役に立つ成果が生まれることを心から願っています。

研究の結果、iCBT プログラムによる「産後うつ・妊娠中のうつ」への予防効果が認められた場合は、『ルナルナベビー』にて、妊産婦を対象にしたうつ予防プログラムを機能として本格的に提供することを予定しています。また、本研究結果で得られた知見やノウハウをもとに、さらなる女性の健康サポートにつながるデータ解析・研究を行うことで、サービスの価値を向上させ、一人でも多くの子どもを望む女性が安心して妊娠・出産ができる世の中の実現を目指します。

※1: 認知行動療法: 人間の気分や行動が認知のあり方(ものの考え方や受け取り方)の影響を受けることから認知の偏りを修正し、問題解決を手助けすることによって精神疾患を治療することを目的とした構造化された精神療法。



アプリ名	ルナルナ ベビー
対応 OS	Android 4.4 以降、iOS 10.0 以降
課金額	無料(一部有料機能あり)
アクセス方法	Google Play、App Store にて『ルナルナ ベビー』で検索

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。

※Google Play、Android は、Google LLC.の商標または登録商標です。

※AppStore は、Apple Inc.のサービスマークです。

※iOS は、米国およびその他の国における Cisco 社の商標または登録商標です。

報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社エムティーアイ 広報室
TEL :03-5333-6755 FAX: 03-3320-0189
E-mail: mtipr@mti.co.jp URL: <http://www.mti.co.jp>

一般のお客様からのお問い合わせ先

株式会社エムティーアイ コンタクトセンター
E-mail: newlnln_support@cc.mti.co.jp