

『ルナルナ ベビー』、妊娠うつ・産後うつの予防を目指しメンタルケア機能を追加！
～ココロの状態に合わせた対処法を提供し、妊娠中・産後のママをサポート～

株式会社エムティーアイが運営する、妊娠中・育児中のママ向け情報配信アプリ『ルナルナ ベビー』は、妊娠中や育児中の母親が抱える心の不調をサポートする「メンタルケア機能」を新たに追加し、9月15日(木)より本格的に提供を開始します。

本機能は、質問に答えることで自身の精神状態を可視化する「メンタルチェック(エジンバラ質問票※1)」や、妊産婦のメンタルヘルスを学べる「プレママスクール」など、妊娠中や産後のココロの不調に対して、正しい知識を学ぶことで自身で適切に対処したり、一人で抱え込まず相談するなどのアクションを起こせるようサポートします。

◆妊娠うつ・産後うつの予防に向けて、『ルナルナ ベビー』に「メンタルケア機能」を追加！

女性の約12人に1人が一生のうち1度はうつ病に罹るとされており、特に妊娠中や産後はとりわけうつ病が起りやすくなる※2、大学病院の産婦人科に通院している妊産婦のうつ発症率は約5%とされています※3。

このような背景を受け『ルナルナ ベビー』では、2019年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」の研究に協力しています。

同研究では、東京大学大学院が開発したインターネット認知行動療法(以下、iCBT)のプログラムを『ルナルナ ベビー』へ導入し、妊娠うつ病・産後うつ病の予防効果を評価しました。すべての対象者にiCBTの効果があるとは言えませんが、妊娠16～20週の時点で軽度のうつ症状や精神的苦痛がある人においては、妊娠中・産後のうつ病の予防効果が認められたため、iCBTによって妊娠中・産後のうつ病を予防できる可能性が示されました※4。

この結果を受け『ルナルナ ベビー』では、アプリ内でメンタルチェックやメンタルヘルスキュアの知識を学べる「メンタルケア機能」を追加します。

◆妊産婦に寄り添った機能追加で、安心して子どもを産み育てられる環境づくりをサポート！

今回、『ルナルナ ベビー』に追加された「メンタルケア機能」は、過去7日間までの自身の気分などについての質問に答えることで、現在の精神状態を数値化し、点数に合わせたアドバイスが確認できる「メンタルチェック(エジンバラ質問票)」や、妊娠16週から読むことのできるメンタルコラム「プレママスクール」、妊産婦のメンタルヘルスキュアの重要性や対処方法などの知識を学べるコラム「妊産婦メンタルヘルスについて」などのコンテンツを提供します。

妊娠中や産後は、ホルモンの変動や生活が大きく変わることによってストレスとなるなど、メンタルヘルスに不調を抱えやすくなります。本機能を活用し、自身の精神状態を可視化し把握することで、一人で悩まず相談できるきっかけ作りや、メンタルヘルスキュアに関する正しい知識、不安になったり落ち込んだ時の対処方法を学び、妊娠中や産後のココロの不調と向き合いコントロールできるようサポートします。

＜メンタルケア機能について＞

●メンタルチェック(エジンバラ質問票)：

過去7日間までの自身の気分について、10項目の質問に回答。現在のココロの状態を点数で示し、点数に合わせたアドバイスも表示します。

●メンタルコラム：

【プレママスクール】

東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野の西大輔教授の執筆したコラム。不安や悲しくなるなど感情の役割や、ストレスを感じているときの状況の整理の方法、心配や落ち込みなどネガティブな思考になっている際に、落ち着きを取り戻すためのマインドフルネスの方法など、ココロの状態や悩みに対する対処法が学べま



す。妊娠 16 週目からコラムが解放され、コラムを読んだ 1 週間後に次のコラムが読めます。(全 6 回)

【妊産婦メンタルヘルスについて】

東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野の西大輔教授による、妊産婦のメンタルヘルスの重要性や対処方法について学べるコラム。

● 母子相談窓口の案内

《愛媛大学大学院 産科婦人科学 教授 杉山 隆先生のコメント》

妊娠・出産という一大イベントの経験は、お母さんにとって妊娠中のみならず特に産後における心身への負担が大きいのとなります。ご自身のホルモン状態も大きく変化中、育児に対する不安や心配が加わり、知らず知らずのうちに精神的ストレスがかかります。その結果、不眠や食欲低下といった症状が生じ得ますが、最近の核家族化の中、そのような症状が見過ごされ、産後うつになる可能性があります。産後うつはどなたも発症しうる疾患であるということを知っておいてください。

本アプリの新しい機能である「メンタルケア機能」は、きっと妊産婦さんの知らず知らずの変化をご自身で気づいていただけるきっかけになるとともに良い方向に導いてくれます。

ぜひともご利用ください。

『ルナルナ ベビー』は今後も、妊産婦の課題に対し様々なサポートを実施することで、安心して子どもを産み育てることのできる環境づくりに貢献できるサービスとして発展していきます。



サービス名	ルナルナ ベビー
月額料金	無料
対応 OS	iOS 13.0 以上、Android 7.0 以上
アクセス方法	App Store、Google Play で『ルナルナ ベビー』で検索、 または https://sp.lnln.jp/brand/services/lnln_services (パソコン)、 https://sp.lnln.jp/top/ngttop/pregnant (スマートフォン)にアクセス

※1: エジンバラ産後うつ病自己評価票スコア (EPDS スコア): 周産期のうつ病のスクリーニングを目的として使用される自記式質問紙 EPDS スコアを施行しただけでは産後うつ病診断をすることはできず、診断には医師による直接の診断面接が必要となります

※2: 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」: 妊娠・出産に伴ううつ病の症状と治療
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-03-001.html>

※3: Kitamura T, Yoshida K, Okano T, Kinoshita K, Hayashi M, Toyoda N, et al. Multicentre prospective study of perinatal depression in Japan: incidence and correlates of antenatal and postnatal depression. Archives of women's mental health. 2006;9(3):121-30.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16547826/>

※4: 「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」の研究成果について
「Psychiatry and Clinical Neurosciences」に掲載: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/pcn.13458>

※『ルナルナ』は株式会社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。

※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。

※App Store は、Apple Inc.のサービスマークです。

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: <https://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