

母乳バンクドナー登録を検討していただいているお母さま方へ

日本母乳バンク協会のドナー登録を検討いただきありがとうございます。お母さまの大切な母乳を小さな赤ちゃんのために使わせていただきます。登録に際して、重要なお願いがございます。

ビタミンDに関する研究への参加のお願いです

ビタミンDは“骨を作るビタミン”と考えられてきましたが、それ以外にもアレルギー疾患、感染症などを予防する作用があることがわかってきました。とても大切なビタミンなのですが、日本のお母さま方の多くはビタミンDが不足していることがわかってきました。妊娠中のお母さま方は外出する機会が少なかったり、日焼け対策をしっかりとされたりするため、皮膚で作られるビタミンDが少ないことが原因と考えられます。この研究するドナーの方には、ドナー登録時に血液検査（感染症スクリーニング検査）を行う際に、**血液中ビタミンD濃度**を測定します（結果はご連絡します）。ドナー登録後、森下仁丹㈱のビタミンDシロップ（BabyD200）をご自宅に郵送します。届いたら**1日12滴**を3か月間飲んでいただきます。

BabyD200を飲み始める前の母乳と3か月間BabyD200を飲んだ後の母乳のビタミンD濃度を測定します。

これにより、

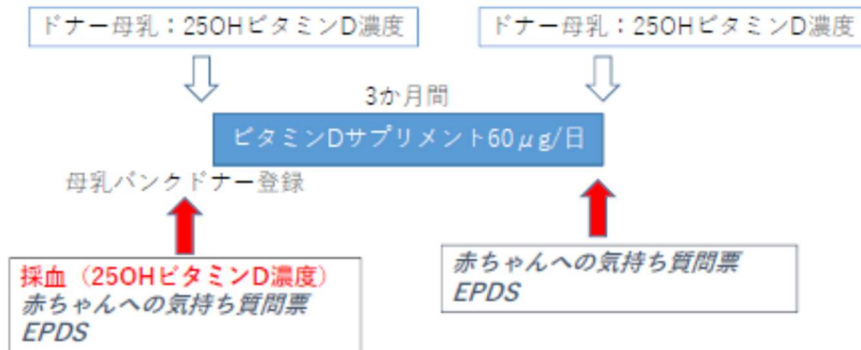
- 1) お母さまのビタミンD状態は適切か
- 2) 母乳から赤ちゃんに十分なビタミンDをあげられるか

がわかります。

また、ビタミンDを飲む前後で**赤ちゃんに対する感じ方や気持ちの変化**があるかを見たいと思います。お母さま方の育児不安は大切な問題です。ビタミンDを飲むことで多少でも楽しく子育てできたらいいなと思っています。

なお、今回飲んでいただくビタミンDの量は厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」から安全な量となっておりますのでご安心ください。

研究デザイン



赤ちゃんへの気持ち質問票

あなたの赤ちゃんについてどのように感じていますか？

下にあげているそれぞれについて、いまのあなたの気持ちにいちばん近いと感じられる表現に○をつけて下さい。

- | | ほとんどいつも
強く感じる。 | たまに強く
そう感じる。 | たまに少し
そう感じる。 | 全然
そう感じない。 |
|----------------------------------------------------|-------------------|-----------------|-----------------|---------------|
| 1) 赤ちゃんをいとしいと感じる。 | () | () | () | () |
| 2) 赤ちゃんのためにしないといけないことがあるのに、おろおろしてどうしていいかわからない時がある。 | () | () | () | () |
| 3) 赤ちゃんのことが腹立たしくいやになる。 | () | () | () | () |
| 4) 赤ちゃんに対して何も特別な気持ちがわからない。 | () | () | () | () |
| 5) 赤ちゃんに対して怒りがこみあげる。 | () | () | () | () |
| 6) 赤ちゃんの世話を楽しみながらしている。 | () | () | () | () |
| 7) こんな子でなかったらなあと思う。 | () | () | () | () |
| 8) 赤ちゃんを守ってあげたいと感じる。 | () | () | () | () |
| 9) この子がいなかったらなあと思う。 | () | () | () | () |
| 10) 赤ちゃんをととても身近に感じる。 | () | () | () | () |

ご記入日 年 月 日 (産後 日目)

お名前

お子さんのお名前 _____ (年 月 日生)

エジンバラ産後うつ病質問票 (EPDS)

最近のあなたの気分をチェックしてみましょう。今日だけでなく、過去7日間にあなたが感じたことに最も近い答えに○をつけて下さい。必ず10項目全部に答えて下さい。

1. 笑うことができたし、物事のおもしろい面もわかった。
() いつもと同様にできた。
() あまりできなかった。
() 明らかにできなかった。
() 全くできなかった。
2. 物事を楽しみにして待った。
() いつもと同様にできた。
() あまりできなかった。
() 明らかにできなかった。
() ほとんどできなかった。
3. 物事がうまくいかない時、自分を不必要に責めた。
() はい、たいていそうだった。
() はい、時々そうだった。
() いいえ、あまり度々ではなかった。
() いいえ、全くなかった。
4. はっきりした理由もないのに不安になったり、心配したりした。
() いいえ、そうではなかった。
() ほとんどそうではなかった。
() はい、時々あった。
() はい、しょっちゅうあった。
5. はっきりした理由もないのに恐怖に襲われた。
() はい、しょっちゅうあった。
() はい、時々あった。
() いいえ、めったになかった。
() いいえ、全くなかった。
6. することがたくさんあって大変だった。
() はい、たいてい対処できなかった。
() はい、いつものようにうまく対処できなかった。
() いいえ、たいていうまく対処した。
() いいえ、普段通りに対処した。
7. 不幸せな気分なので、眠りにくかった。
() はい、ほとんどいつもそうだった。
() はい、時々そうだった。
() いいえ、あまり度々ではなかった。
() いいえ、全くなかった。
8. 悲しくなったり、惨めになったりした。
() はい、たいていそうだった。
() はい、かなりしばしばそうだった。
() いいえ、あまり度々ではなかった。
() いいえ、全くなかった。
9. 不幸せな気分だったので、泣いていた。
() はい、たいていそうだった。
() はい、かなりしばしばそうだった。
() ほんの時々あった。
() いいえ、全くそうではなかった。
10. 自分自身を傷つけるという考えが浮かんできた。
() はい、かなりしばしばそうだった。
() 時々そうだった。
() めったになかった。
() 全くなかった。

ご記入日 年 月 日 (産後 日目)

お名前 _____

お子さんのお名前 _____ (年 月 日生)