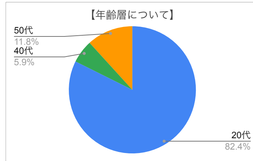
【企画18】不快性射乳反射（D-MER）知ってますか？（アンケート集計結果）

回答者数：17件

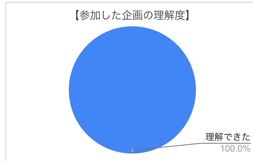
■ 年齢層について

年齢層	アンケート提出
10代	0
20代	14
30代	0
40代	1
50代	2
60代	0
70代以上	0



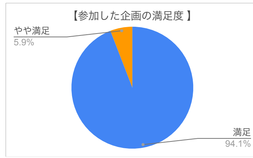
■ 参加した企画の理解度（理解できた〜理解できなかった）

理解度	アンケート提出
理解できた	17
やや理解できた	0
あまり理解できなかった	0
理解できなかった	0



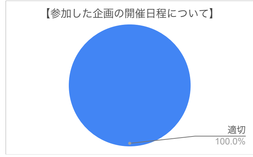
■ 参加した企画の満足度 （満足〜不満足）

満足度	アンケート提出
満足	16
やや満足	1
あまり満足していない	0
不満足	0

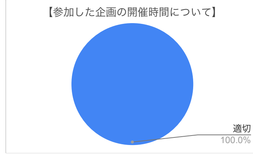


■ 参加した企画の開講日程・時間帯・形式などは
適切だったと思いますか？
（適切でなかった〜適切だった）

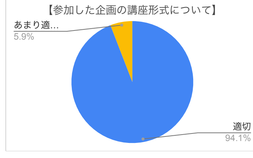
日程について	アンケート提出
適切	17
やや適切	0
あまり適切ではない	0
適切ではない	0



時間帯について	アンケート提出
適切	17
やや適切	0
あまり適切ではない	0
適切ではない	0



講座形式（対面）について	アンケート提出
適切	16
やや適切	0
あまり適切ではない	1
適切ではない	0



■ その他、ご意見・ご要望がありましたら、自由にご記入ください。

お忙しい中、とても興味深い講義をありがとうございました。今回の学びを別科のメンバーや先生、その他の助産師や保健師の友人にも伝えたいです。

先生の経験談と助産師を目指した理由などもっと知りたい！

貴重な講義をありがとうございました。これから助産師を目指す者として、女性が感じる不快のひとつを知り、理解し必要であれば情報提供を行うことで不安を軽減させることに繋がるのだと感じました。この知識を深め、医療者にも伝えて行けるよう努力していきたいです。

今回の講演を聞く前は、お母さんたちから母乳育児で不快感があるという訴えに対し、愛着形成がうまく行っていないんだと判断してしまうと考えます。しかし、D-MARやBARがあることを知って、不快症状はこれらによって起こるものだとアセスメントし関わっていくことが大事になってくると考えさせられました。私自身も母乳育児について関心がある部分なのでこれからさらなる研究などから最新の情報を収集していき、関わっていきたいと思います。ありがとうございました。

D-MERは産後数週間の時期に現れると知り、お母さんたちが施設を退院し、地域での生活を始めている段階で起きることから、医療者に相談しにくく、適切な支援へとつながりにくい状況が生まれるのだと感じました。また、近年明らかになってきたものであり、医療者の知識として広く普及していないことも、適切な支援へとつなげられない要因の1つになると学ぶことができました。私たちは、助産師教育の中でメジャーな疾患や症状について学ぶことが多くありますが、やはりマイナーな症状で悩んでいるお母さんたちも実際に存在しているため、そちらに対しても専門的にアプローチしていくことが大切になると感じました。そのようなアプローチをしていくためにも、自分自身が持っている知識や技術を最新のものにアップデートし、支援の引き出しを増やしていくことが、生涯にわたって助産師として母子を支援していく上で大切になると感じました。　また、事例のように母乳育児に前向きに臨めないお母さんがいた時に、助産師として、どうして母乳育児をするのをためらっているのか、そこにどんな背景があって、今のお母さんの意志として表れているのか、お母さんの話を傾聴して確認していく関わりが大切になると学ぶことができました。医療者側がお母さんの様子をみて、産後うつではないかとアセスメントすることももちろん大切ですが、お母さん自身がどんな思いを抱えているのかを知ることで、よりお母さんの状況が明確になり、適切な支援へとつなげることができるため、お母さんの気持ちに共感し、思いを聞いていく姿勢を大切にしたいと感じました。

母乳育児について、今まで良い効果があること、うっ帯や乳腺炎などのトラブルがあることを学んできましたが、初めてD-MERとBARというトラブルもあることを知ることができました。助産師として、母乳育児を勧めていきたいと思っていますが、多くの悩みを抱えるお母さんの力になれるように、まずはどのようなトラブルがあるのかを知っておくことの重要性について気づくことができました。また、授乳をしたくないというお母さんにも、表面的な事実だけではなく、何に困っていて何が原因でそのような思いを抱くのかをしっかりお話を聞いていきながら、お母さんへの理解を忘れてはいけないことを学びました。ありがとうございました。

今日の講演会でD-MARのことを知るまで、これまでにD-MARという単語や、射乳の際に不快な気持ちが生じる現象があることを全く知りませんでした。授乳は、オキシトシンの分泌で、幸せな気持ちになる、というイメージが強く、マイナスな感情を抱くという考えもありませんでした。お母さんたちにとって、みんなが出来ている授乳が、自分にとっては不快なものである、ということは、誰にも話せないと感じたり、自分が母親失格なのでは、と感じる気持ちもとても分かりました。助産師は、そんなお母さん達の気持ちを引き出して、D-MARという症状や、生理的な変化であることを伝えていく必要があると強く感じました。また、D-MARのことを知らなければ、授乳に対して精神的なトラブルを抱えるお母さんに対し、愛着形成が不適切だとアセスメントすることも多々あると思います。そのため、医療者が、D-MARのことをもっともっと知ることで、正しい情報提供や、ケアが実践できるのではないかと感じます。現場に出た際には、今日学んだ知識を医療者に伝えていくこと、また、自分の家族やパートナー、友人などにも伝えてみることも必要であると思いました。D-MAR含め、まだまだ知らないことばかりで、もしかしたら、私たちよりもお母さん達の方が知っていることもあると思います。そのため、私たちは学び続けることも忘れずに実践の現場でお母さんたちに関わっていきたいと思う機会にもなりました。講演ありがとうございました！

ゆっくり質疑応答もできる講義内容でとてもわかりやすかったと思います。

不快な症状に対して相談する割合が医療者の場合1割と少なく、お母さん自身も自責の念に駆られながら悩みづつけている現状を知り、まずは私たちが不快性射乳反射や母乳育児嫌悪反応について知り、その症状が出現しているお母さんに対して、おかしな反応ではないこと、お母さんの話を傾聴して大切にしたいことを共通認識しながら対処法について共に考える姿勢で関わることが重要であると学んだ。 母乳育児には利点が多くあり、推奨していきたい一方で、その思いを一方的にお母さんに押し付けてしまうと、不快性射乳反射や母乳育児嫌悪反応で悩むお母さんのSOSに気付けず、適切なケアへと繋ぐことができなくなる。また、産後に何か問題があれば、すぐ産後うつと関連されていたが、その狭い視野ではお母さんの孤独をさらに増強させてしまうリスクがあると感じ、反省した。今回の講話では、研修結果から得られたお母さんの気持ちやホルモンの視点からみたケアの必要性など、多くの学びが得られた。その学びを活かし、これから実習で関わる妊産褥婦に対して観察する視点やコミュニケーション法、ケア方法について取り入れながら、個別性のある関わりができるよう考え続けていきたい。

貴重なお話しありがとうございました。今後の臨床の場で活かしていきたいです。