

スマイリー・マミー・プログラム(SMP) ライフログ収集ソフトウェアアプリ・ムーヴバンド

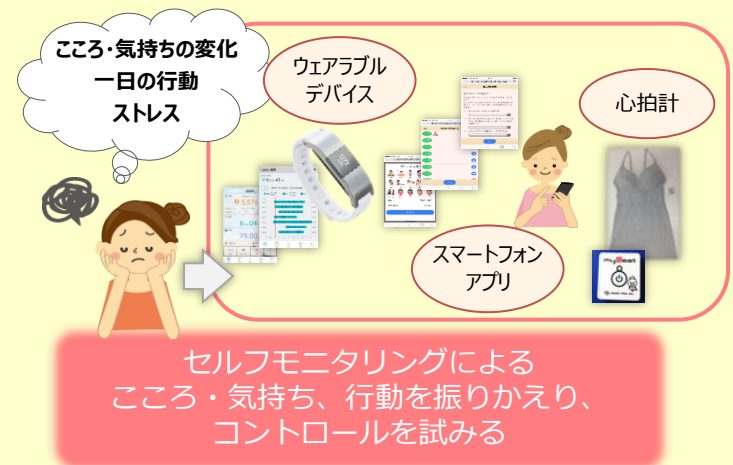
国立大学法人 東北大学



スマイリー・マミー・プログラム

スマイリー・マミー・プログラム (SMP)は産後うつへの克服と妊娠・出産・育児にともなうこころの健康向上を目指す計画です。

お子さんを授かったお母さんがご自身の気持ちや生活習慣、生活の中で生じるさまざまなストレスをご自身で観察（セルフモニタリングといいます）することで、より良いマタニティライフをお過ごしいただけたらと考え、本プログラムでは、妊娠中から産後にかけてご自身の生活習慣（行動パターン）や気持ちをセルフモニタリングしていただいたり、腕時計型の活動量計で歩数、睡眠パターンを計測しスマートフォンアプリに入力をしていただきます。また、妊娠中の一定期間に心拍計による自律神経測定に基づく客観的なストレス反応の計測や血液中のストレスマーカーの探索を行い、これらの情報を統合・分析することで、産後うつを引き起こす要因の特定と予防法・治療法の開発を行います。



本システムの特徴

概要

産後うつ克服と妊娠・出産に伴う心の健康向上に向けた調査研究 スマイリー・マミー・プログラム (SMP) の一環として、腕時計型の活動量計ムーヴバンド(株式会社NTTドコモにより開発)と、それに連動可能なスマホ用ライフログアプリを開発・活用することにより、妊産婦の産前産後のバイタル・ライフログデータ(行動・気持ち・心理指標)を妊産婦自身が包括的、且つ、効率的、迅速、セキュアにセルフモニタリングできるとともに、医療保健従事者・研究者がインフォームド・コンセントの元、これらの情報を集約・分析することが可能となった。本システムを活用する事により妊産婦の自身の気づきを通したマタニティライフの向上と、産後うつを引き起こす要因の特定と予防法・治療法の開発が期待される

特徴

○妊娠中期～産後2ヶ月の期間、妊産婦に下記の2種のデバイスを配布し、連動させることにより、産前・産後の生活習慣や気持ちの変化を包括的に検証する事が可能となる。

- ・活動量計ムーヴバンド(NTTドコモ社)

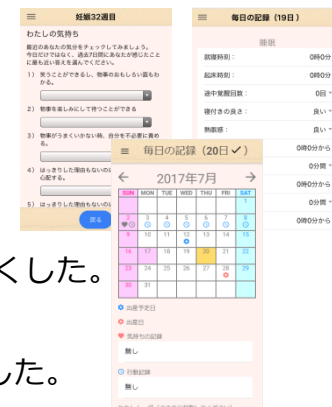
歩数、睡眠パターン、消費エネルギーを測定、専用スマホアプリで測定値を確認可能

- ・SMPライフログアプリ

1日の行動・気持ちの記録(所定期間)、心理指標、睡眠、1日の気持ちを記録

○妊産婦の負担を最小限にするため、ライフログ入力の簡便さや妊産婦自身によるデータ確認をしやすいとした。

○2つのデバイスを連動させ、妊産婦の各種データを効率的、迅速、セキュアに収集することを可能にした。

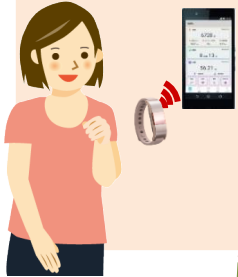


システムの全体像

妊産婦

・セルフモニタリング

活動量・生活習慣・気持ちの変化を計測・記録し、気持ちの変化や生活上のストレスなどを振り返り認識しながら気持ちのコントロールに繋げる



①バイタルデータを日々アップロード

①ライフログデータを日々登録

ライフログ収集ソフトウェア

②バイタル/ライフログデータをダウンロード



健康サポートリンク

研究者
医療関係者

・サポート

産前産後におけるこころの状態を専門スタッフがサポート

・調査研究

産後うつ克服と妊娠・出産に伴う心の健康向上に向け、データの統合・分析



③適宜データを
を確認

匿名化
管理室



お問い合わせ

東北大学東北メディカル・メガバンク機構
メンタルヘルスクア推進室

スマイリー・マミー・プログラム (SMP) 事務局

<http://www.mentalhealth.megabank.tohoku.ac.jp/>

☎ 022-273-6285 (平日9:00~17:00)



スマイリー・マミー・プログラム(SMP)
ライフログ収集ソフトウェアアプリ・ムーヴバンド