

これから出産・育児を迎える妊婦さんへ

《はじめに》



女性のライフスタイルの中でも特に産後はストレスのかかりやすい時期です。身体的には分娩前後の急激なホルモンの変化がおこり、妊娠前の状態に回復するまでかなりの時間がかかります。心理的には母親になった喜びを自覚する一方、育児中心の生活に当惑し、母親・妻・嫁としての新たな役割も増え、精神的に負担のかかる時期を迎えます。

この時期の「こころ」と「からだ」の変化をよく知ることは、お母さんであるあなた自身にとってだけでなく、赤ちゃんの発育、発達、家族のこころの健康にとっても大切なことです。妊娠中から夫や家族の理解を得ておくことが大切です。

どのようなこころの病気があるの？

●マタニティ・ブルー

産後2、3日～1週間以内（主に入院中）に精神的に何となく涙もろくなり、不安やイライラが生じて、情緒不安定になります。これは、ホルモンの変化による一時的な情動障害と考えられています。病気ではなく、数時間～数日で消えるので、特に治療はいりません。

無理に前向きに考える必要はありません。焦らずに、ゆっくりと体調を整えていきましょう。次第に、赤ちゃんを育てる前向きな気持ちになっていきます。また、産後に“マタニティ・ブルーがおこる”という予備知識があれば、もしそうなったとしても動揺することは少ないでしょう。

そして、家族のかたは、「しっかり！」と励ますのではなく、あたたかく見守ってあげたり、少しでもお母さんが休めるよう、家事や赤ちゃんのお世話を手伝ってあげてください。

●産後うつ

マタニティ・ブルーは病気ではないので、しばらくすれば自然に治りますが、まれに産後のうつ病に移行することもあります。産後うつ病は、産後2～3週間から3か月くらいの間に発症し、**治療が必要な心の病気**のひとつです。

里帰り出産を終えて、普段の生活に復帰した後に起こりやすいので、産後3か月までは、夫や家族にできるだけ手伝ってもらい、頑張りすぎずに過ごすことが大切です。症状が進むと、家事や育児に過剰な不安を抱いて自分が努力不足だと思ったり、自分を責める傾向が強くなります。お母さん自身も産後うつ病になっていることが自覚できていないことも多いようです。

「つらいな・・・」と感じたり、下記の症状に当てはまる場合は、まず相談、そして発症していた場合には適切な治療を開始しましょう。治療には、十分な休養、専門家によるカウンセリング、薬物投与等があります。

決して忘れないでほしいのは、産後うつは**お母さんの責任ではない**ということです。



☑ 産後うつ病の症状（自己チェック）

以下のうち、1、2. に該当し、その他の項目にもいくつか当てはまったり、症状が2週間以上続く場合は、精神科医や心療内科医に相談することをオススメします。

1. 気分がひどく落ち込む

- ☐ いつも疲れているような気がする
- ☐ 将来に対する希望がもてない
- ☐ いらいらする

2. 今まで関心があったものに対して興味がわかない

- ☐ 何かに対して不安な気持ちになることがよくある
- ☐ 集中力や記憶力が弱くなったと感じる
- ☐ 子どもや夫に愛情を感じられない
- ☐ あまり眠れない
- ☐ 自分を責める
- ☐ 食欲がなくなる

【参考】産後うつ病の自己診断表（三重大学 岡野禎治氏による診断表）

☎ 産後うつ病などに関する相談窓口はこちらです ☎

産後うつなどに関するご相談は、かかりつけ医師、助産師、看護師、

または**輪島市子育て健康課（23-1136）**、

石川県能登北部保健福祉センター（22-2011）へご相談下さい。