

こころの健康づくりニュースレター

『産後うつ病を防ぎましょう』

トヨタ記念病院産婦人科科部長
岸上 靖幸

執筆者プロフィール

岸上 靖幸

名古屋大学医学部医学科
卒業。トヨタ記念病院産婦
人科科部長。

【役職】

日本産科婦人科学会専門
医、日本周産期・新生児
医学会周産期専門医(母
体・胎児)、日本超音波医
学会超音波専門医、日本
婦人科腫瘍学会婦人科腫
瘍専門医 等

最近、みなさんの家庭や職場で、妊娠・出産したという人はいるでしょうか。女性にとって出産は人生の中で大きな出来事で、体だけでなく、環境も出産を境に急激に変化します。そのような中で、産後の母親の約10人に1人に「産後うつ病」が発症するといわれています。他人事ではない「産後うつ病」にどのように対応したらいいのでしょうか？

1 産後うつ病とは？

産後うつ病とは産後に発症するうつ病で、「1日中気分が沈む」、「日常生活の中で興味や喜びが感じられない」、「赤ちゃんに対する感情が薄れる」、「食欲不振」、「不眠」、「睡眠過多」などの症状が現れます。

これらの症状が産後数週間から数カ月で発症し、時間経過で改善せずに2週間以上続く場合は産後うつ病の可能性があります。

マタニティーブルーズは産後うつ病と似た症状が現れますが、産後うつ病より、発症時期が早く、産後2日か2週間以内に発症します。また、マタニティーブルーズの場合は一時的なものであり、10日ほどで自然に治まります。



2 産後うつ病の原因

産後うつ病の原因は、はっきりとしていません。がんばりすぎてしまう性格、出産によるホルモンバランスの変化、出産後の環境の変化によるストレス、周囲からの心理的、身体的な支援不足など様々な原因が考えられています。

3 産後うつ病の予防

出産によるホルモンバランスの変化を予防することは出来ませんが、日常生活の心がけで体調への影響を抑えることは出来ます。また、出産後の環境の変化に対しては出産前から対策をたてることで心身への影響を軽減することにつながります。

出産前から出産後の生活を想定して、育児を一人だけで乗り切ろうとせず、周囲の人に相談しながら支援を頼んでみるのが重要です。具体的な方法は裏面で紹介します。



4 産後うつ病予防に気をつけていただきたいこと

①妊娠中から出産後の準備をしましょう

妊娠、出産、育児について相談できる相手を作っておくことも大切です。家族や友人など周囲の人に自分の気持ちを話してみましょ。悩みや不安があれば妊婦健診時に産科スタッフに相談しましょう。市町村保健師等に相談するなど行政サービスを利用するのもよいでしょう。うつ病や双極性障害（躁うつ病）などの精神疾患の既往がある方や治療中の方は、早めに妊婦健診を受けている施設の産科スタッフに相談しましょう。

②心と体を休めましょ

まず産後は体力回復に努める事が第一です。睡眠不足になれば心身共に疲弊してしまいます。短時間でもよいので時間を見つけて横になるなど体を休めましょ。また、物事に優先順位を付け、疲れているときは優先順位の低いものは後回しにして体を休めることを優先ましょ。赤ちゃんというだけであつという間に1日が終わってましょ。気持ちにゆとりを持つためにも自分の時間を作りましょ。

③がんばり過ぎずにほどほどを心掛けましょ

子育てと家事の両方を完璧にこなす必要はありません。産後うつ病の予防方法として大切なことは、完璧主義を目指さず、自分ひとりできちんとがんばり過ぎないことです。子育てに失敗はつきものです。失敗しても焦らず、自分を責めず、ある程度、楽観的に考えることも必要です。

④周囲から協力を得ましょ

育児も家事も、とにかく一人ですべてを行おうとせず、必ず家族に協力を求めましょ。家族に自分の気持ちを伝えることも大事です。家族だけでなく、友人とのつきあいも心の健康には大切なものです。産後のお母さんに向けて提供されている母子保健サービスもありますので市町村保健師等に相談してみるのもよいでしょう。

⑤産後うつ病の治療、病院への受診

産後うつ病になってしまった場合、もしくは、産後うつ病の傾向が出てきた場合は、医療機関を受診してください。一般的に早期に対応することが長引かせないために重要です。原因は病気であることを認識して、精神科や心療内科などの専門医を受診するようにましょ。

直接、精神科や心療内科などへ行くのがためられる場合は、産婦人科を受診してください。また、市町村の窓口でも相談することもできます。

家族や身近な方へ

産後うつ病の予防にとって一番大切なのは家族や身近な方の理解と協力です。出産はお母さんにとって精神的、肉体的に負担の大きいものです。産後は休養をとることを第一に考え、周囲の人も積極的に育児や家事に協力ましょ。お母さんに育児や家事に対する感謝の言葉をかけることも大切です。産後うつ病を発症すると、自分で助けを求めることも難しくなつてましょ。周囲の人が変化に気づく必要があります。産後はお母さんの話に耳を傾け、お母さんの状態を気にかけてあげることも産後うつ病の予防、早期発見に非常に重要なことです。



豊田市保健部総務課 豊田市西町3丁目60番地
電話: 0565(34)6723 FAX: 0565(31)6320 E-mail: hoken-soumu@city.toyota.aichi.jp
ホームページもご覧ください。

こころの健康づくりニュースレター

検索