

## ご家族へのメッセージ

産後うつ病はお母さんの健康のみならず、時には結婚生活、職業、母子関係などを損なうことがあります。お母さんが産後うつ病にかかった場合には、ご主人やご家族はお母さんが落ち込んでいる状態や気持ちを理解し、ゆっくり休息できるように家事や育児を協力しましょう。

産後うつ病は家族の理解と支援が最も重要です。

## アドバイス

1. 産後はゆっくり休んで、体力を回復しましょう。
2. 育児を一人で頑張りすぎず、夫や家族に協力をしてもらいましょう。
3. 育児の悩みは家族や保健師等に相談して解消しましょう。
4. 産後に自分の気持ちが落ち込んでいると感じたらまずは夫や家族に相談しましょう。

## 相談窓口はこちらです

産後うつ病等に関することはかかりつけの医師、助産師、看護師等にご相談するか、市町保健師もしくは住所地を管轄する県保健福祉センターへご相談ください。

## 連絡先

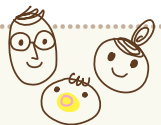
市町名	担当窓口	電話番号
金 沢 市	駅西福祉健康センター	076-234-5103
	泉野福祉健康センター	076-242-1131
	元町福祉健康センター	076-251-0200
七 尾 市	健康推進課	0767-53-3624
小 松 市	すこやかセンター	0761-21-8118
輪 島 市	子育て健康課	0768-23-1136
珠 洲 市	福祉課健康増進センター	0768-82-7742
加 賀 市	こども家庭センター 子育て応援ステーション	0761-72-7866
羽 咋 市	こども課 (羽咋市役所内)	0767-22-6914
かほく市	こども家庭センター	076-283-4320
白 山 市	いきいき健康課	076-274-2155
能 美 市	健康推進課	0761-58-2235
野々市市	健康推進課	076-248-3511
川 北 町	保健センター	076-277-8388
津 幡 町	健康推進課	076-288-7926
内 灘 町	保険年金課保健センター	076-286-6101
志 賀 町	子育て支援課	0767-32-9122
宝達志水町	健康福祉課子育て応援室	0767-23-4512
中能登町	こども家庭センター (行政サービス庁舎内)	0767-72-3932
穴 水 町	子育て健康課	0768-52-3589
能 登 町	健康福祉課	0768-62-8514

県保健福祉センター	電話番号
南加賀保健福祉センター	0761-22-0796
石川中央保健福祉センター	076-275-2250
能登中部保健福祉センター	0767-53-6894
能登北部保健福祉センター	0768-22-2012

# 産後の こころの健康

これから  
出産・育児を迎える  
妊産婦さんへ





## はじめに

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、精神的に負担のかかる時期です。この時期のこころと身体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、赤ちゃんの情緒や認知の発達、家族のこころの健康にとっても大切なことです。

## 産後うつ病とは

日本では10%前後の母親が産後うつ病にかかるといわれています。病状が進むと、家事や育児をすることに支障が生じてくることがあります。気分のいい日もあれば、悪い日もあり、症状が変化しやすいのも特徴です。

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ないことがあり、自分のことを努力不足だと思ったり、周囲も怠けているのではないかと考えがちです。

## マタニティ・ブルーズとは

マタニティ・ブルーズは、出産直後の数日間に涙もろさ、不安、焦燥感、頭痛などの症状を伴う一時的に現れてすぐに消える、軽い気分の変化です。出産直後にはマタニティ・ブルーズがおこるということを知っていれば、実際におこっても動揺することは少なくなります。産後うつ病と違い、治療の必要性はありません。

## どうして産後のうつ病は おこるのか

現在のところ産後うつ病の原因はわかっていませんが、妊娠中や出産後はホルモンの変動があります。また、母親としての新たな役割に当惑して、家事や育児に追われ、大きなストレスのかかる時期です。こうした要因によって産後のこころの病気がおこりやすいといわれています。



## 産後のうつ病は いつおこるのか

産後3ヵ月頃までにおこることが多いです。

ただし、重いこころの病気は産後直後に多いといわれています。

特にわが国では、里帰り分娩を終えて日常生活に復帰した産後1ヶ月前後は産後うつ病がおこりやすい時期です。

## 治療



産後のこころの病気の治療には、まず休息することが大切です。ただし、休息だけでは改善しない場合もあります。そのような場合には、精神科医師による専門的なうつ病の治療が必要な場合があります。

早期に受診することが、早期に回復することにつながります。

## 産後うつ病の病状 (自己チェック項目)

以下にあげたのは産後うつ病の症状です。ご自分でチェックしてみてください。

- 疲労感、不眠
- 不安、緊張、パニック
- イライラする
- 希望を持ってない
- 集中力や記憶力が弱くなる
- 気分が変化しやすい
- セカセカする
- 興味が欠ける
- 自分を責める
- 自分を情けなく思う
- 食欲がなくなる
- 子どもや夫に愛情を感じなかったり、持てない

長期間(2週間以上)、上記のような症状が続く場合には、かかりつけの医師等にご相談ください。

## 予 防



産後は、しばらく実母の援助を受けることも、一つの方法です。体の回復状況に気持ちを合わせて、夫や家族の協力を得て、焦らずに静養してください。