

Q1 「産後うつ」はどのような病気ですか？

A 気分が落ち込み、育児を
楽しめない状態が続きます

「気分が落ち込む」「育児が楽しめない」「食欲がない」「授乳以外でも目が覚める」。出産後2週間から数カ月間に、このような症状が続いたら、「産後うつ」かもしれません。

実は、産後うつになった人の3〜5割は、妊娠中からうつ病を発症していることがわかっています。そのため、最近では「周産期うつ」と呼ぶことも多くなっています。具体的な診断は、一般的なうつ病と同じですが、妊娠中や産後に、左のチェックシートに当てはまる場合は「周産期うつ」「産後うつ」と診断される可能性があります。

産後は、女性の生涯の中で、うつ病を発症しやすい時期で、10人に1人が、「産後うつ」を発症しています。赤ちゃんが生まれてうれしはずなのに、何をやっても楽しくない、自分が母親失格だと思ひ込んだり、突然理由もなく不安になったり泣き出す人もいます。

✓うつのチェックシート

- この1カ月間、気分が沈んだり、憂うつな気持ちになったりすることがよくありましたか？
- この1カ月間、どうも物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか？

(NICEガイドラインより)

Q2 どこで治療を受けられますか？

A 出産した産婦人科、
保健センターなどに相談を

眠れなくなったりするなど、つらい気持ちは我慢せずに、身近な人や専門家に相談してください。

産後うつの治療は、一般的には、精神科や心療内科で受けることになります。しかし、どこで治療を受けられるかわからない方が多いのではないのでしょうか。うつかもしれないと思ったときには、まずは、出産した医療機関や地域の保健センターなどに相談してみましょう。

うつ状態で休養が必要な状態なのに、本人やご家族が気づいていない場合も少なくありません。何もやる気になれなかったり、育児不安で抱え込まないようにしましょう。

教えて！ドクター 妊娠 なんでも相談室

産後うつは、こうして防ごう！



■ 回答者 ■



東北大学病院
精神科
院内講師
菊地 紗耶さん



東北大学病院
周産母子センター
准教授
西郡 秀和さん

きくち さや
2002年新潟大学医学部卒業。宮城県立精神医療センターなどを経て、07年より東北大学病院精神科勤務。08年より「周産期メンタルケア外来」を担当。日本周産期メンタルヘルズ学会評議員。

にしごおり ひでかず
1993年群馬大学医学部卒業。カナダのウェスタン・オンタリオ大学産婦人科留学、岩手医科大学講師などを経て、2011年に東北大学講師、14年より現職。日本産科婦人科学会幹事、日本周産期メンタルヘルズ学会理事。

Q3 予防のために家族ができることは？

A 育児・家事の分担や
心理的サポートが必要

育児や家事を一人で頑張り過ぎると、「産後うつ」を発症するリスクが高くなります。なるべく夫婦で分担し、他の家族など周囲の力も借りて、ママが十分休めるようにしましょう。

「私はもっと大変だったけど頑張った」などとプレッシャーをかけたたりすることが、うつの引き金になることもあるので注意しましょう。ただし、どんなに配慮しても産後うつを発症する場合があります。パパや他の家族は、いつもと違うママの様子に早く気づいてあげてください。そして一緒に、専門医を受診するようにしましょう。

普段、仕事で帰宅が遅くなるパパにも、できることはあります。それは、ママの心理的なサポートです。日中、一人で育児をしているママは孤独に陥りやすく、自信をなくしてしまうことがよくあります。そんなときは、パパがお子さんの様子やママの体調を優しくたずねたり、育児をねぎらう言葉をかけてあげたりすることが必要なのです。

【耳寄りな話】

夫も「産後うつ」を発症するリスクあり!?

国内外の研究で、実は、産後ママを支えるパパ(夫やパートナー)も、産後のうつになることがわかってきました。リスクのひとつに、「妻が産後うつ」があります。男性の側も仕事が忙しい世代ですから、夫婦で頑張り過ぎないようにしましょう。育児支援ヘルパーを派遣している自治体もあるので、そういった支援を上手に活用することが大切です。

Q4 産後ケアサービスとは何ですか？

A 日帰り、宿泊で
育児支援をする施設

「産後ケアサービス」とは、助産院などで行われていた「産後入院」や、最近始まった「専門のケアセンター」で助産師、看護師、臨床心理士といった専門職が育児相談や産後ケアを行うサービスのことで、赤ちゃんや他の家族と一緒に過ごすスペースもあり、宿泊型の施設が多いようですが、日帰りで利用できる場所もあります。ケア施設については、日本産後ケア協会のサイトで検索できます (<http://sango-care.jp/>)。

また、全国的には数が少ないので

「産後ケアサービス」とは、助産院などで行われていた「産後入院」や、最近始まった「専門のケアセンター」で助産師、看護師、臨床心理士といった専門職が育児相談や産後ケアを行うサービスのことで、赤ちゃんや他の家族と一緒に過ごすスペースもあり、宿泊型の施設が多いようですが、日帰りで利用できる場所もあります。ケア施設については、日本産後ケア協会のサイトで検索できます (<http://sango-care.jp/>)。

また、全国的には数が少ないので