



産後のうつについて



出産をして、これから母親として頑張っていこうと思っていたのに、気分が落ち込んだり、疲れが取れない感じがしませんか？

出産後に落ち込んだり、不安を感じたりするのは、もしかしたら「産後うつ」と呼ばれる状態になっているのかもしれない。

産後うつは一人で抱え込んだり、放っておくと母親に大きな負担がかかるだけでなく、夫婦関係や今後の子育てに影響を与えることもあります。産後うつは母親一人の問題ではないと知ることが大切です。

産後うつとは

マタニティーブルーという言葉は耳にしたことがありますか。

マタニティーブルーとは産後数日以内に一時的に涙もろくなったり、気分が落ち込んでしまったりする症状のことで、約半数の母親が体験するといわれています。ほとんどの場合は一過性で周りの理解と支えがあれば2週間以内に治まります。

しかし、数週間から数ヶ月以上も気分の落ち込みが続き、日常生活に支障がでる場合は産後うつが疑われます。

産後うつは産後1か月をピークに産後6か月までに母親の約13~19%に発症するとも言われています。放っておくと重症化してしまうこともあるので早めの治療が必要になります。心当たりがある人は注意が必要ですが、悩みの中心は自分ではなく、授乳や赤ちゃんに関することになりやすく、母親として育児をきちんとしなければという思いも働きやすいため、自分では気づきにくいことが多いです。

産後うつが疑われる気分の変化

- 笑うことができず、物事の面白さを感じることができない

- 物事を楽しみに思うことができない
- 物事がうまくいかないとき、自分を必要以上に責めてしまう
- はっきりとした理由もないのに不安になったり、心配になったりしてしまう
- はっきりとした理由もないのにとても恐ろしい気持ちになる
- することがたくさんあるのにうまく対処できない
- いろいろうまくいなくて眠れない
- 悲しくなったり、惨めに感じたりする
- とても不幸せな気分で泣いてしまう
- 自分自身を傷つけてしまう考えが浮かんでしまう



産後うつになりやすい要因

妊娠中にうつ症状があった、過去にうつ病を発症したことがある場合は前もって主治医や助産師に伝えることは大切です。

また、育児を協力してくれる家族がいない、収入が減ったといった経済的な問題、予期しない妊娠であったなど大きなストレスや孤独感がリスク要因になります。

産後うつの治療

産後うつと診断された場合には医療機関での治療が必要になってきます。

精神療法（カウンセリング）や抗うつ薬などの薬物療法が行われます。

精神療法では自分の悩みを相談することで自分にとってのストレスを知り、ストレスに対する自分らしい対処方法を探したり、絶望感や否定的な考え方について観点を変えたりすることで気持ちを和らげるなどの方法があります。

薬物療法では、抗うつ薬が使用されることが多いです。授乳中では薬に対して抵抗感を示されることもありますが、授乳を続けることの可能な薬剤もあり、有効な薬物治療を受けることで早く産後うつを抜け出すことも可能になります。

産後うつかもしれないと思ったら

まずは対処法を知っておくことと相談できる環境を整えることが大事になります。

産後うつの対処法

- 毎日シャワーを浴びて、服をちゃんと着替える
- 毎日日光など光に当たる
- 食事や睡眠など規則正しい生活を心がける
- 家事や子育てを完璧にしようと思わない
- 友人や家族に自分が思っていることや出来事を話す
- 赤ちゃんが寝たら一緒に休む



出産後の不安への対処法として大事なことは、一人で悩まないことです。一人で悩むことでマイナスの感情が頭の中を占めやすいです。家族や友人など出来るだけ多くの人に相談してみましょう。言葉にすることで気持ちも落ち着きます。

また、生活リズムを整えて出来るだけ無理をしないようにすることも大事になります。料理や掃除などの家の事や子育てに対して完璧にこなそうとする必要はありません。自分のために時間を使い、しっかりと休息をとることはとても大切なことです。

専門機関に相談

産後うつは心の病気です。産後うつかもしれないと思ったら専門機関に相談することが大事です。

まずは市の健康増進課に連絡したり、訪問した保健師や助産師、保育士に相談したりすることができます。市の相談窓口から必要があれば医療機関を紹介してもらうこともできます。

まとめ

産後うつは治療が必要な心の病気です。一人で悩まずに早めに周りの家族や友人、専門機関に相談してみましょう。また、周囲の理解と協力も必要になります。周りの家族は出産後、母親が家事や育児を一人で抱え込まなくても済むように母親の大変さや不安を理解して、家のことや子育てを積極的に分担することはとても大切です。

希望ヶ丘ホスピタル 高山 恵子

お問い合わせ先：津山市健康増進課 TEL 0868-32-2069