

産後うつとマタニティ・ブルー

～ 津山市医師会 ～

赤ちゃんを生んで間もなくの女性に対しては、「出産の喜びと赤ん坊への愛情で満たされ幸せそう」というイメージを抱きがちです。ところが出産後の女性が、特に大きなストレスや理由もないのに、気持ちが沈んでしまい精神的に不安定になることは決して珍しいことではないのです。

こういった不調は、出産による女性ホルモンを中心とした体質面の急な変化が原因なのですが、性格の弱さや考え方のせいなど、気持ちの持ち方が問題ではないかと誤解されがちです。苦しんでいる母親に対して、身内や友人からのプレッシャーという二重の苦しみを与えてしまわないように、出産に臨む女性自身のみならず周囲の人も正しい知識を持つておくことが大切です。



出産の2～3日後の比較的早期から生じる心の変調を、一般的に「マタニティ・ブルー」と呼びます。出産前後のホルモンの分泌状況の急激な変化が主な原因と考えられ、軽いものも含むと半数近くの女性が経験するようです。ゆううつな気分や不安感、涙もろさなどがしばらく続きますが、多くは生活に支障を来すほどには重くならず、数日から一ヶ月以内の間に自然に回復します。体調の変化に身体が順応するまでの期間と割り切って、気分転換やリラックスを心がけて楽観的にやり過ごすことを目標としましょう。



これに対して「産後うつ」は、出産直後ではなく、産後約一ヶ月前後から徐々に生じることが多く、数週間かけて次第に悪化して、数ヶ月以上も続くことのある「うつ病」です。「マタニティ・ブルー」から「産後うつ」へ移行することもありえますが、大体この産後一ヶ月を目安にして、それ以上に不調が長引いていけば「うつ病」を疑った方が良いでしょう。

「産後うつ」は「うつ病」という病気の種類ですから、軽く考えずに専門医での治療を受けましょう。出産後の体質の大きな変化が、次第に気分や意欲を司る脳内の神経伝達を低下させてしまい、その状態が元に戻らなくなってしまうために発症すると考えられています。そこに本人の性格の傾向や環境の条件が悪い方に重なると更に悪化しやすくなるようです。出産女性の10～20%に生じるとされており、決して珍しい病気ではありませんし、「育児ノイローゼ」といわれている状態の多くも、これに含まれる可能性があります。

症状は、ゆううつ、不安、イライラ、悲観、意欲低下といった精神的な症状に加えて、不眠や食欲低下、疲れやすさ、頭重やめまい、肩こり、腰痛といった様々な身体症状を伴うため、生活上の困難さが大きくなります。赤ちゃんを可愛いと思えない、逆に過剰に気になってイライラしてしまう、などのために育児や家事が十分できないので、本人は罪悪感や恥ずかしさから周囲に打ち明けにくく、また、周囲は甘えや性格の問題のように考えて叱咤激励しがちのため、本人はますます追い詰められて、ついには心中や自殺を考えてしまうようになることも稀ではないのです。



「うつ病」は脳の神経伝達を整える薬の服用と休養を中心とした療養で十分に回復が期待できます。ところが本人は前述のように自責感が強くなるせいで、なかなか自分から病院を訪れることはできません。出産後の精神的不調があり得ることを周囲の人達がよく理解しておき（産科や乳児健診での母親に対する声かけも望まれます）、早期に気付いて治療開始が出来るよう援助することが重要です。

（文責：希望ヶ丘ホスピタル 引地 充）

お問合せ先：津山市健康増進課 0868-32-2069