

# 産後の心のケアについて

赤ちゃんとの生活はいかがお過ごしですか？ 最近、疲労感や不安感、赤ちゃんに対する過度の心配等で、育児・家事が上手く行かないと自分を責めたりしていませんか？ 本来の自分でない感じがするのであれば、産後の心の病気とされます。本来の気持ちに戻るためには援助と支援が必要です。

産後の心の病気は様々な要因が関係しています。妊娠中は性腺ホルモン（エストロゲン等）が非常に増加しますが、出産後は急激に減少します。性腺ホルモンは気分を調節する脳内神経伝導物質（セロトニン等のモノアミン）に作用を及ぼすので、ホルモンの増減に敏感な女性が産後の心の病気になりやすいとも言われています。他の要因として、早産・難産で過度に心配した場合や産後の睡眠時間の減少や1日24時間の赤ちゃんの世話、家事・育児の増加、母親という役割を重圧と感ずる場合もあります。キャリアを重ねてきた女性が出産を機に仕事を中断せざる負えないことに焦りを感じることもあります。また、家庭内葛藤や幼い時に自身が複雑な家庭環境で育った場合も産後のこころに影響を及ぼしてきてることがあります。このように様々なストレスが関連していると考えられます。

## 【産褥期の心の病気について】

### ◆ マタニティーブルーズ

マタニティーブルーズは出産女性の20～30%に起こり、出産直後から1週間頃までに症状が表れます。これは病気ではなく、数時間から数日といった一過性のもので、通常は治療の必要はありません。しかし、産後うつ病に移行しないか注意が必要です。症状には次のようなものがあります。

- 涙もろさ
- 不眠
- イライラ感
- 傷つきやすい感じ
- 食欲低下
- 落ち着かない
- 自信を失う
- どうしてよいか分からない困惑



### ◆ 産後うつ病

産後うつ病は出産女性の10～13%に起こり、産後3ヶ月頃までに抑うつ症状が表れ、2週間以上持続します。産後うつ病にかかると大変つらく、育児も困難な状態になっていきます。そして、放っておくと母子関係や子供の情緒面の発達に障害をもたらす事がありますので、我慢せずご相談ください。症状には次のようなものがあります。

- いつも疲れているような感じがする（強い疲労感）
- あまり眠れない（不眠）
- 何かに対して不安な気持ちになる（不安感）
- イライラする
- 将来に対する希望が持てない
- 集中できない、物忘れが多い
- 自分を責める
- 食欲が無くなる
- 赤ちゃんの事が心配でたまらない、または無関心になる
- 取り越し苦労をする
- うまく対処する事ができない
- パニック発作：手や足のしびれ感、過呼吸、胸の痛み、動悸



### ◆ 産後うつ病は見逃される事も多く、その要因としては次の事が考えられます。

- 周囲に打ち明けにくい事
- 病気の自覚に乏しい事
- 家族が本人の怠けや努力不足のように考えがちである事

### ◆ 産後うつ病の予防

- 家事や育児は無理しないようにしましょう（適度に手を抜いて下さい）
- 産後は積極的に睡眠を取るようにして夫、家族や周囲に協力してもらいましょう
- 疲れ過ぎているなど感じたら頑張らずに休みましょう
- 不安やストレスは自分だけで抱え込まないようにしましょう

### ◆ 治療法

まずは休養して十分な睡眠を取りましょう。そして心身の負担を軽くしましょう。だんな様をはじめ家族のサポートや周囲に頼ることも必要です。サポートを受け、だんだんと良くなっていく場合もありますが、カウンセリング等の精神療法や漢方薬・抗うつ剤・抗不安薬などの薬物療法が必要な場合もあります。抱え込まず、我慢せず、気軽に当院・女性メンタルヘルス外来にご相談下さい。