



イクジイ世代にお伝えしたい 周産期のこころのこと



■信州大学医学部周産期のこころの医学講座の特任講師・村上寛先生による連載コーナーです。
妊娠期から産後の女性とご家族のメンタルヘルスに関する村上先生のコラムをご紹介します。

妊娠がわかったとき、もともと 飲んでいた薬は止めた方が良いの？

妊娠をされたことが分かったら、皆さんはまずびっくりされたり、嬉しくなったり…。妊婦さんによっていろいろな感情が湧いてくると思います。ただ、ほとんどの妊婦さんに共通して、次の瞬間から、赤ちゃんが産まれるまで、そして産まれてからの様々なことを心配するようになります。

お母さんが口に入れるものを選ぶこともその一つ。赤ちゃんとお母さんは、妊娠が進むと胎盤が繋がるようになり、お母さんが口から入れたものの一部は、胎盤を通じて赤ちゃんに届きます。母子手帳やSNS、妊娠に関する様々な本では、アルコールなど赤ちゃんに「悪影響」があるものの注意がたくさん書かれているので、同じようにもともと飲んでいる薬も、「止めた方が良い」と考えてしまいがちです。

ただ、ここでしっかりと明記させていただきます。

もともと飲んでいる薬は、勝手にやめてはいけません！

内科、外科、そして精神科などから出されている薬を妊娠した後も飲み続けるのか否かは、必ず処方している医師に確認をしましょう。薬は、からだやこころの状態を整えるために使うものです。なので、決められた量を、決められた時間で飲んでいる時は、からだやこころの状態が整っていることが多く、「飲まなくてもいいや」と考えてしまいがちです。

私達が担当させて頂いているこころの分野、精神科でも、お薬を飲んでいることで状態が安定されている方が多くいらっしゃいます。しかし、医師に相談をせずに勝手に薬を止めてしまうと、こころの状態が不安定になります。精神科の薬の量は、担当の医師が少しずつ患者さんに合わせて調節しています。ある薬の内服を終了する場合も、一気に中止することは減量に無く、「漸減(ぜんげん)」と言って少しずつ少しずつ飲んで頂く量を少なくして、終了とします。お薬を勝手に止めてしまう方の多くは一気に飲むことを止めてしまう為、悪影響が強くなってしまふ可能性が高いです。妊娠がわかって、内服薬を一気に中止してしまった結果、こころの状態が急激に悪化し、長期入院を余儀なくされる方がたくさんいらっしゃいます。

精神科の薬の中で、妊娠中に絶対に飲んではいけない薬は、決して多くありません。なので、どうか、妊娠が分かったらかかりつけの医師に相談をしてください。これから妊娠を考えていらっしゃる方は、あらかじめかかりつけの医師に伝えておくと、スムーズに内服薬の調整が出来ると思います。

妊婦さん、お母さんへ～つらい思いを しているのはあなただけでは無い～

コロナ禍の終わりがなかなか見えません。今、この原稿を書かせて頂いている時点でも、例えば東京では5000名前後の陽性者が出ています。

妊婦さん、お母さんにとって今特に、①分娩時の御家族の立ち合い制限、②出産前後に実家などから応援を呼びにくい、あるいは呼ぶことが出来ない、で困っていらっしゃると思います。①に関しては、妊婦さんにとっても当然厳しい状況であることは間違いない事ですが、周りのご家族にとっても大変辛い状況であると思います。また、②に関しては、応援に呼ぼうとしている方が住んでいるのが感染拡大地域なのか否か、その方がワクチンを接種しているのかしていないのか(接種しても感染を完全に防ぐことは出来ませんが)、あるいは他人との接触は多いのか、など、妊婦さんやお母さんによっては、「強迫的(止めたくても止められない)」に考えてしまう。

感染拡大防止の観点だけからなら、当然応援を呼ばないことが正解です。しかし、妊婦さんや、赤ちゃんを産んだばかりのお母さんが、以前のように動けるはずがありませんし、以前のように動くことを無理して続けてしまうとこころの状態も悪くしてしまう可能性があります。

従って、

全ての妊婦さんやお母さんに共通した正解はありません！

医師として、正解はありませんと言うほど苦しいことはありません。ただ、こればかりは本当に妊婦さんやお母さんそれぞれの状況によって違います。悩み方もそれぞれです。マンションやアパートに住んでいらっしゃる方に多いのですが、応援に呼んだ人が家に入出入りすることで、隣の人から警戒されるのでは無いかと不安になるため、「この悩みは他人に相談しにくい」という方もいらっしゃいます。

しかし、これだけは皆さんにお伝えしたい。

皆さん悩んでいる、あなた一人では無い！

どうか、御家族や地域の保健師さん、あるいはかかりつけの産婦人科の先生などと相談して、皆さんなりの決定をして頂ければと思います。また、ご近所に妊婦さんが住んでいらっしゃる場合、どうか、妊婦さんがこのような悩みを抱えていらっしゃるかもしれないと想像して頂き、温かい目で見守って頂けると幸いです。その温かい目は、間違いなく、妊婦さんの周産期メンタルヘルス向上に繋がります。



村上寛先生(むらかみひろし)

1985年生まれ、東京出身。信州大学医学部周産期のこころの医学講座特任講師。
7月8日に第3子が我が家に来ました。公私ともに周産期、全力を尽くします！



村上寛先生の公式 Twitter
<https://twitter.com/murakamishinshu>

■編集室では「周産期のこころのこと」に関わる質問を募集します。
村上先生にお聞きしたいこと/掲載用住所(市町村名)とペンネームを編集室までお寄せください。