



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。

妊娠中の予期せぬ入院の際にこそ、妊婦さんへの気遣いが大切

妊娠中は、赤ちゃんの成長に嬉しさを感じる期間である一方、妊婦さんにとっては大変な時期で、妊婦さんの体調にも特に注意が必要な時期となります。妊婦さんの中には、妊娠中に、「妊娠高血圧症候群」や「妊娠糖尿病」、そして「切迫早産」になる方がいらっしゃいます。そのような方は、妊娠中という、ただでさえ大変な時期に毎日お薬を内服したり、特に妊娠糖尿病ですと、毎日血糖値をご自身で測定したり、インスリンの注射をしたり、食事の内容を考え直したりと、日々の生活に対する負荷が高まります。そのような生活の背景には、日々「入院になってしまうかもしれない」という不安が付きまといまいます。

特に、上のお子様がいいらっしゃる場合、食事内容や一日のタイムスケジュールなどは、ほとんど上のお子様の生活に沿っていることが多く、その状況での治療のための生活スタイルの変更は、大変困難な作業です。

妊婦さんは、「妊娠高血圧症候群」や「妊娠糖尿病」、そして「切迫早産」と診断されても、そのことをご自身で大きく公開することはありません。なので、せめて**その診断をご存知の周りの方は、積極的な声掛け、積極的なお手伝いをよろしく願い致します。**

もし、外来での治療によっても症状が安定しない場合は、「入院」となります。入院中の妊婦さんの不安を考える上での、いくつかの大切なポイントの中から、今回は、「家族と離れることで起きる心の変化」と、「孤立感」について、一つずつご説明します。

■ 家族と離れることで起きる心の変化

特に上のお子様がいいらっしゃる場合で、ご自身が保育園などの準備や送迎をされていた方は、入院することによって、それらをご主人などにお任せすることになるので、**準備や送迎がスムーズに行くだろうかと不安**になります。上のお子様をご主人とご実家で、交互に面倒をみるケースもあります。その場合は、今までよりもご主人とご実家との接触の機会が増えるため、**その関係の変化についても不安**になります。

また、入院時期は妊娠の後半であることが多いのですが、この時

期は、お腹の赤ちゃんをお家に迎えるための、ベビーベッドやお洋服などの準備を始められる頃です。特に初めての赤ちゃんをお迎えする方は、ご自身の中に、「こういうベビーベッドが良い」、あるいは「こういうお洋服が良い」などのプランをお持ちの方も多いかと思います。入院することになると、そのご自身の頭の中のプランを、ご家族にメールやLINEなどを通じて説明しなくてはならないので、**決して体調が良くない中で、うまく伝えられないもどかしさを感じる方もいらっしゃるかもしれません。**

ご主人を始めとする周りの方は、妊婦さんの突然の入院によるご自身の生活の変化に戸惑われるとは思いますが、どうか**妊婦さんが、その「もどかしさ」を抱えていらっしゃることを思いやり、少しでも、その「もどかしさ」の先の、ご本人のお考えに耳を傾けて**頂ければと思います。

そして何よりも、妊娠中には、いつ入院になるか分からないので、**できる限り早い段階から入院になる可能性を踏まえて、ご夫婦、ご家族で出産～育児の方針について、話し合っておくことが大切**です。

■ 孤立感

入院された妊婦さんは、ご自身の体はもちろん、お腹の中の赤ちゃんの状態についても、すごく不安になります。特に、出血などを伴っている「切迫早産」の場合は、その不安は大きくなります。

ただ一方で、**妊婦さんご本人も「しんどい状態」**。そんな中、入院したことで離れたご家族は、メールやLINEなどを通じて、「お腹の赤ちゃんは大丈夫？」と、赤ちゃんの様子を聞いてしまいがちになります。更に、症状が安定してくると、当然、段階的に病棟助産師や看護師の訪問回数も減るため、「孤立感」を抱かれる妊婦さんも少なくありません。

お腹の赤ちゃんに何かあった場合、必ずご本人からご家族に連絡があります。なので、どうかご家族は、メールやLINEなどでは、**赤ちゃんの心配をグッとこらえて、妊婦さんご本人を気遣う言葉掛けをされること**をお勧め致します。

村上寛の育児日記

松本地域では、やはり冬になると気温が低くなるため、子供達を連れて遊びに行ける場所が限られてきてしまいますが、浅間温泉にある「浅間温泉わいわい広場」では、季節に関係なく、ビニールシートの中でイチゴ狩りをする事が出来ます。また、その隣には芝生スペースもあり、トイレも完備。子供連れには大変助かる場所です。スタッフの皆様も、子供達にとっても優しく接して下さいます。



村上寛先生(むらかみひろし)

1985年生まれ、東京都出身。信州大学医学部周産期のこころの医学講座特任講師。三児の父。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。