



# 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。

## 妊産婦さんの“声は小さいけれど、決して少なくない”こと

先日、2021年の出生数の速報値が公表され、前年より約3万人少ない84万2897人と、6年連続で過去最少を更新しました。皆様はこの数字を見て、どのようなお考えをお持ちになるのでしょうか。人は「数字というもの」によって安心したり、不安になったりします。この数字、そして過去最少の更新ということからも、将来の日本を不安に思う方も多いのではないのでしょうか？

しかし、私は「数」よりも「質」を重んじる必要があると考えています。少なくとも妊産婦さんの心を考える一人の医師として。

妊娠、そして出産、産後の時期は、決して赤ちゃんが生まれてくる喜びだけで説明できる時間ではなく、**時として妊産婦さんの苦しい時間や辛い時期ともなり、それぞれによって全くその「質」が異なります。**なので、限られた時間の中で、**少しでも周りが妊産婦さんの苦しさや辛さを察知し、思いやることが大切です。**今月号では、妊婦さんが普段苦しかったり、悲しかったりするさまざまなことの中で、なかなか妊婦さんが周りに伝えきれていないのではないかな、と思うことをご紹介しますと思います。それは“声は小さいけれど、決して少なくない”ことです。

### ■妊産婦さんは禁酒が当たり前という常識に囚われない

妊産婦さんは、飲酒は基本的にできません。母子手帳の受け取りの時点から産後健診まで、一貫してお酒は飲まないように言われます。そして、お酒の缶には“妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります”と記載されています。

一般的にも、妊産婦さんはお酒を飲んではいけないということは、広く知られていることです。しかし、**妊産婦さんが禁酒をするために、どれだけ努力されているのかは、あまり表には出ないことではないでしょうか？**妊産婦さんの中には、もともとお酒が大好きで、コロナ禍になる前は、毎晩仕事帰りは飲みに行っていました、という方もいらっしゃいます。お酒を飲んで、楽しく仲間と話して、また翌日の仕事を頑張っていた方もいらっしゃったはずですよ。

そんな方々が**妊娠して、突然禁酒することは、決して簡単なことではありません。**「生まれてくる赤ちゃんのために」などと自分に言い聞かせて、何とか飲みたくなる自分を押さえている方もいらっしゃいます。その努力を本当は他人にも分かってもらいたい。しかし、「赤ちゃんがいるのだから当たり前でしょ？」などと言われてしまうことを恐れて、なかなか周りに言いにくいことであると思います。

一般的には当たり前のことでも、その方にとっては禁酒することが、

とても大変かもしれません。**妊産婦さんはお酒を飲んではいけないという、いわば“常識”に囚われず、一人ひとりの妊産婦さんが大変だということに思いを馳せることが大切であると思います。**

妊産婦さんのご家族におかれましては、妊産婦さんがたとえ言葉に出さなくても、常に「本当はお酒を飲みたいのになぁ…」と書いていらっしやるかもしれないことをご理解いただければと思います。特に、妊産婦さんのパートナーさんの中には、仕事上どうしても飲み会に参加しないといけない、などの事情をお持ちの方がいらっしやるかもしれませんが、**まずは妊産婦さんのお酒に対する考えや、パートナーさんが飲み会に参加することに対する気持ちをお聴きいただければ幸いです。**

### ■出産の瞬間をどのように過ごしたいかは一人ひとり異なる

長い妊娠期間を経て、やっと迎える出産の瞬間。当然、妊婦さんやお腹の赤ちゃんの様子が変わり、予期せぬ出産が起こることもあります。**どんな妊婦さんも出産の瞬間を待ち望み、そしてどのような出産にしたいかの考えを持っていらっしゃいます。**病院では、その考えを“パースプラン”という紙に書いていただき、最大限そのお考え通りの出産になるようにサポートを行います(もちろん、現在はコロナ禍で制限はありますが…)。

出産前後は、できるだけパートナーやご家族にそばにいてほしいと考える妊婦さんいらっしゃいますし、逆にできるだけ一人で過ごしたいと考える妊婦さんいらっしゃいます。出産後は、考え方によっては、いわば“手術の後”ですので、そのように一人で過ごしたいと考える妊婦さんいらっしゃって当然です。

しかし時に、**妊婦さんの出産に対する考えと、周りのご家族の出産に対する考えが、かなり異なることがあります。**例えば、妊婦さんは、「出産前後はあまり他の方に会いたくない」という考えを持っていらっしゃるのに、ご家族は「出産前後は側にいるべき」という考えを持っている場合、妊婦さんが“遠慮して”ご自身の考えを言にくい状況が生まれ、結局、妊婦さんの考えがせっかくの出産前後にあまり反映されなかった、というようなことが、少なからず存在します。そのような出産を経た妊婦さんは、ずっとそのことを辛い経験として忘れることができないため、産後の“メンタルヘルス不調”に発展する可能性があります。

とにかく、**周りの方が妊婦さんの出産前後に関する考えをよく聴くこと、そして、決して周りの方が周りの考えを妊婦さんに押し付けないということが大切だ**と思います。



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。「周産期、全力を尽くします！」

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



### 村上寛の育児日記

先日、家族で「黒姫高原スノーパーク」に行きました。4歳、3歳、0歳とまだ小さい我が子ですが、子供用ゲレンデが充実していて、ゲストハウスにはキッズスペース(写真=「黒姫の森プレイランド」)もあり、十分楽しめました。我が家のようにまだゲレンデには行けないお子さんがいるご家族にもオススメです。



◀村上寛先生のお知り合いの松山雅サポーターの方から制作されたイラスト

■編集部では「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部までお寄せください。