



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。



産後うつ予防とスムーズな治療のために知ってほしい「3大リスク」

産後うつとは、産後1～2週間後から数ヵ月以内に起こりうる、妊産婦さんのメンタルヘルスの不調です。気分が沈む、楽しいと思えていたことが楽しいと思えない、食欲が落ちる(逆に過食になることも)、不安や焦りの気持ちが高まる、自分に価値が見いだせなくなるなどの症状が特徴的です。産後の妊産婦さんの、10人に1人～3人に起こると言われています。産後は身体の中の女性ホルモンの量が大きく変化し、その変化はメンタルヘルスにも大きく影響します。ただ、産後うつは女性ホルモンの変化だけで起こる訳ではありません。

そこで本号では産後うつを予防するために、あるいは産後うつ(病)と診断されても、できるだけ治療がスムーズに進むように、産後うつ「3大リスク」について、1つ1つ説明させていただきます。



1 社会的支援が不足していないか

社会的支援とは、産後の育児に関する周囲のサポート体制です。育児は、決してお母さんが一人で行うものではなく、夫(パートナー)と一緒にやっていくものです。しかし、夫が仕事で忙しく不在がちな場合、夫婦でコミュニケーションが十分に取れず、お母さんは夫にSOSを出すことができません。父親が育児休業(育休)を取るか取らないかも重要です。

夫だけではなく、家族・親族との関係にも注意が必要です。家族・親族に育児をサポートしていただくことも重要ですが、お母さん自身が家族・親族に、ご自分の苦しさやつらさを伝えることができるのかも重要です。育児をサポートしてもらい、身体の負担が軽くなったとしても、家族・親族に自分の心のうちを伝えにくい状況や、「気を遣い過ぎる」状態が続くと、心に疲れがたまってしまいます。

産後うつ予防のためには、産後の育児の体制を考える際の、「心の疲れと身体の疲れは、分けて考える」ことが大切です。

2 精神科(児童精神科)の病気にかかったことがあるか

妊産婦さんの中には、例えば統合失調症やうつ病、双極性感情障害などの精神疾患をお持ちで、精神科に通院しながら妊娠・出産をされる方がいらっしゃいます。そのような妊産婦さんは、かかりつけの

精神科の先生とよく相談し、適切な治療を続けながら妊娠期間を過ごすことが、とても重要です。

そして、今は特に精神科(あるいは児童精神科)に通院してなくても、過去に「発達障害」の診断を受けたことがある、あるいは「摂食障害」と呼ばれる、“自分は痩せないといけない”という強いイメージから、食行動が過度な体重減少の方向に向いてしまう疾患の治療を受けたことがある、などの情報は、特に産後うつ病を治療させていただく立場にとって重要な情報となります。このような情報は、妊産婦さんにとっては言い出しにくい情報かもしれませんが、産後にうつ病と診断された場合の治療の計画を立てるときに、とても重要な情報です。

3 過去に流産や死産、身近な人の死など、精神的に大きな負荷のかかるライフイベントを経験していないか

産後うつとなった方の中には、思い当たる原因も特になく、ご自身がなぜ産後うつになってしまったのか分からず、混乱される方がいらっしゃいます。ただ、そのような方のお話をよく聴かせていただくと、実は、過去に流産や死産をされた経験や、ご自身の家族がお亡くなりになっていたりなど、今回の妊娠・出産前に、精神的に大きな負荷のかかるライフイベントをご経験されている方がいらっしゃいます。

そのような方の妊娠・出産は、非常に不安緊張が強いものとなります。無事な出産を迎えても、産後、赤ちゃんをかわいいと思いたくても思うことができない、それによって、ご自身がご自身を責めて、産後うつになるような方もいらっしゃいます。

今回は、産後うつに関しての「3大リスク」を中心にお話ししました。繰り返しになりますが、産後うつには本当にさまざまな原因があり、その原因は一つではありません。産後うつを予防するために、あるいは産後うつ(病)と診断されても、できるだけ治療をスムーズに進めるためには、その原因を一つでも多く、妊娠中に確認しておくことが大切になります。



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医師。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>



◀村上寛先生のお知り合いの松本山雅サポーターの方が制作されたイラスト



先日、リニューアルした塩尻市の小坂田公園に行ってきました。子どもたちは、ぶどうをイメージした遊具に夢中でした。

■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。