



# 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そ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。

## “とにかく眠れない”産後ママに届けたい2つのアプローチ

産後のお母さんの最大の悩みの1つは、「とにかく眠れない」こと。母乳育児をされているお母さんは、特に産後、赤ちゃんに2〜3時間ごとに授乳をしなければなりません。授乳と授乳の間も、赤ちゃんのおむつ交換、赤ちゃんがいつ泣くか分からないなど、さまざまな作業が重なり、スムーズに眠れるわけではありません。

**眠ることは人間が生きていくうえで必要不可欠なものです。同時に、「1つのリフレッシュ法」にもなります。**ランニングをする、おいしいご飯を食べる、ゆっくりお風呂に入る、ゲームをする、そして眠る。方法は人それぞれですが、もしそのお母さんにとって、もともと眠ることがリフレッシュ方法であった場合、特にそれが唯一の方法であったならば、**眠れないことはリフレッシュ方法を失うことになるので、非常に辛い状況となります。**

今回は、そういった方々を少しでもサポートできたらと、普段「周産期のこころの外来」で行うアプローチと同じ方法で、「眠れない」を「**物理的に眠れない**」と、「**物理的には眠れるはずなのに、心に不安や緊張があり、眠れない**」に分けて考えてみたいと思います。



### ■ 物理的に眠れない

主に2つのパターンで丁寧に考えてみたいと思います。

1つ目は、例えば産前は長時間睡眠タイプだった方が、産後、**授乳と次の授乳までの2〜3時間の細切れ時間にうまく眠れない場合、「どこか1回の授乳だけでも誰かに代わってもらおう」**です。

もちろん育児は“夫と平等に進めていくこと”を基本にしたいところではありますが、もしかしたら夫と、育児についてうまくコミュニケーションが取れず、お母さんが育児のほとんどを抱えてしまっているかもしれません。“育児負担は平等”を基本にすべきではありませんが、現実的に、まずはせめて「午前3時の授乳だけはお願い」と、具体的に依頼することで、午前3時の授乳を夫の仕事にすることができるともありません。ご自身の睡眠を確保するととても大切な作業です。どうか試みていただきたいと思います。

もう1つは、今まで一人で布団に入らないと眠れないような方が、

**赤ちゃんと一緒にいると眠れない場合などのときは、「赤ちゃんと離れて眠ることを考える」**です。文章では簡単なようですが、現実にはお母さんは“赤ちゃんと離れて眠ること”に、多かれ少なかれ抵抗を抱えています。赤ちゃんと離れて眠るなんて、母親として失格なのではないかななどの考えが浮かんでしまうこともあるでしょう。

しかし、**全くそんなことはありません！**例えば、海外には生後3ヵ月で、基本的に母子別室で眠る習慣がある国もあります。そのような国では、赤ちゃんとお母さんが別々に眠ることは「赤ちゃんの自立を促す」と捉えています。国が違えば習慣、文化が違います。そして、同じ国であっても、家庭ごと考え方に違いがあって当然です。

たった1回の授乳を誰かに代わってもらい、前後6時間、もし**赤ちゃんと離れることで眠れるようになるならば、残りの18時間は何とか過ごせるようになる**かもしれません。

もし、これら2つのことが何らかの事情で難しければ、**お住まいの市町村の「産後ケア事業」の利用をご検討ください。**特に「宿泊型産後ケア事業」では最大1週間(特例で2週間となる場合もあります)、助産師さんが育児や睡眠のサポートをさせていただきます。

### ■ 物理的には眠れるはずなのに、心に不安や緊張があり、眠れない

物理的には眠れる状態であり、周りのサポートもあって時間は確保できている。だけど横たわって目をつむると、不安がよぎって寝付くことができない…などの場合があると思います。そのような方は、例えば、自分の睡眠時間を確保するために、午前3時の授乳を担当する方に対して「申し訳ない」などと考えていらっしやらないでしょうか？あるいは、その担当する方がきちんと授乳するか、心配になってしまっていないでしょうか？

**育児はお母さん一人で行うものではなくチーム戦です。したがって、大切なのはコミュニケーションです。**午前3時の授乳を担当される方と、どうか綿密にコミュニケーションを取ってください。

ただ、もし「物理的には眠れるはずなのに、心に不安や緊張があり、眠れない」状態が長く続くようであれば、**もしかしたら「産後のうつ状態」となっている**かもしれません。できるだけ早い段階で、**保健師さんや助産師さんなどに相談していただければ**と思います。



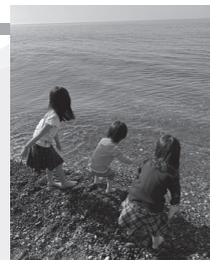
村上寛先生(むらかみひろし)  
1985年生まれ、東京都出身。信州大学医学部周産期のこころの医学講座  
医師。三児の父。「周産期、全力を尽くします！」

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



### 村上寛の育児日記

先日、子どもたちを新潟県糸魚川市のヒスイ海岸に連れて行きました。海岸にはたくさんの石があり、中にはヒスイも含まれているよう。子どもたちは海より石に夢中でした。



◀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



■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。