



# 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・村上真先生による連載コーナーです。妊娠前から産後の女性とそこで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。

## 書籍『さよなら、産後うつ』を出版しました！

この度、「さよなら、産後うつ—赤ちゃんを迎える家族のこころのこと」という本を書かせていただき、9月25日に発売されましたことを皆さんに報告させていただきます。

イクジイでの連載「周産期のこころのこと」は、本号で第39回目となりますが、まさに「サンキュー、ありがとう」。今回の号で、読者の皆さんに本の発売の報告と感謝を申し上げますことができ、大変うれしく思います。この本は、これまでこちらの連載コーナーで、読者の皆さまにお伝えしてきたお話を元に書かせていただきました。「周産期のこころのこと」がなければ、この本は存在しませんでした。

「産後うつ」とは、産後から気分の落ち込みが見られたり、不安や焦りの気持ちなどが出現したりして、そのつらく苦しい状態が何ヵ月も続くことを指します。

これまで私は、信州大学医学部附属病院で妊産婦さんのメンタルヘルス専門外来「周産期のこころの外来」、そしてお父さんのメンタルヘルス専門外来「周産期の父親の外来」で、本当にたくさんの産後うつで苦しまれる妊産婦さんやお父さんとお会いし、治療をさせていただいてきました。また、妊娠をしたけれど流産・死産という結果となり、苦しんでいらっしゃる方とじっくりお話を続けてまいりました。

もちろん、これからも病院の中での活動は続けていきます。しかしとにかく、産後うつで苦しむ妊産婦さんやお父さんを一人でも減らしたい。産後うつが重症化しないようにできる限り予防したい。流産・死産という結果となり苦しんでいらっ

しゃる方にほんの少しでも楽になっていただきたい。そのため何を考えたら良いのか、この「さよなら、産後うつ」にまとめさせていただきました。妊産婦さんやお父さんの周りの方々にも、ぜひ読んでいただければと思います。

さまざまな方にこの本をお読みいただき、その結果、産後うつになる妊産婦さんやお父さんを一人でも減らすことができたらと心から願っております。次回の「周産期のこころのこと」は第40回。引き続きよろしくお願ひします。

読者プレゼント P100

「さよなら、産後うつ—赤ちゃんを迎える家族のこころのこと」  
村上真 著 / 藤次社  
1,700円

妊娠中、出産後、夫婦の関係性…。そのときどきの妊産婦さんのこころのことについて、村上先生が丁寧に解説。ママはもちろん、そばにいるパパや家族にも読んでもらいたい、新しい育児本。



村上真先生 (むらかみひろし)  
1965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講師、三児の父。「周産期、全力を尽くします！」

村上真先生の公式 X (旧 Twitter)  
<https://x.com/murakamihiroshi>



↑村上真先生のめもり合いの松本山雅也サポーターの方々が制作されたイラスト

### 村上真の育児日記

松本山雅也FCの2024シーズンも最終周回に入りました。J2最終に向けて、家族みんなで引き続き応援しています。周りのサポーターの皆さまが、僕たち家族に本当に優しくくださるのでありがたいです。



■編集部では「周産期のこころのこと」に関する疑問を募集します。村上先生にお聞きしたいこと・質問は住所(県町村名)とペンネームを編集部までお寄せください。