

# 産後うつ パパも注意

育児参加する男性が増える中、「父親の産後うつ」が注目されている。女性だけが発症すると思われがちだが、男性にも同程度のリスクがあるとの調査結果もある。育児と仕事の板挟みになって変調をきたす人が多く、専門家は働き方改革の促進や支援の必要性を訴えている。(野口恵里花)

## 発症リスク女性と同水準



子どもたちと公園で遊ぶ平松さん。「産後うつ」を経験した(東京都墨田区) 岩佐護撮影

## 育児と仕事 板挟み

### 急に不安が...

東京都墨田区の自営業、平松勇一さん(37)は2018年2月、妻(37)との間に男女の双子が生まれた。映像製作会社に転職したばかりで忙しく、「育児は妻に任せよう」と思っていた。

だが、すぐにその考えが甘いことに気付く。3時間おきの授乳が必要で、夫婦とも睡眠は4時間ほどになった。「妻一人では、とても無理だ」。2か月後、育児休業を取得した。初めて見せる笑顔、はいはい、つかまり立ち……。子どもが成長する姿を見られる日々は、楽しかった。異変が生じたのは妻がパートとして働き始め、自分も復職が近づいた頃だった。

妻が出動した後、一人で子どもの世話をしていると、急に不安が募った。「目を離したら、転んで頭を打

って死んでしまうかもしれない」。落ち着いて食事をしたり、トイレに行ったりできなくなった。

ある時、泣いている娘をあやしめながら、うつろな目で窓の外を見つめる姿に気付いた妻から、心療内科の受診を勧められた。医師からは「うつの症状がみられる」と言われ、投薬治療を受けた。

平松さんは「今振り返ると、『早く復帰しないと』『子どものために稼がなければ』という重圧があった。

### 弱音吐けず

ただ、うつの自覚はなく、妻が気付いてくれなければ、もっと悪化していたかもしれない」と話す。

産後うつは女性の場合、ホルモンバランスの急激な変化や育児での孤立などが要因とされる。男性は、生活の大きな変化に加え、仕事と育児の両立などで心身の負担が増すことなどが原因として挙げられている。国立成育医療研究センタ

## 自治体健診 男性は対象外

男性の2022年度の育児取得率は17・1%で、5年前の3倍超になった。政府は25年度までに50%の目標を掲げているが、女性に比べて男性のメンタル面の支援は十分ではない。

女性には、産後に行われる自治体の健康診査でメンタルチェックが行われる。出産直後には、病院やホテルなどで心身を休める「産後ケア」事業の実施が市区町村の努力義務となっている。いずれも男

### 特化型外来開設

性は原則として対象外だ。信州大病院(長野県)は今年1月、父親の産後うつに特化した外来を開設した。妊産婦の心の不調を診ていた村上寛医師(39)が、付き添う夫の中に、うつの症状がある人がいることに気づいたためだった。

うつになりやすい男性は真面目で、仕事も育児も完璧に

1研究所(東京)が20年、1歳未満の子どものいる3514世帯を対象に行った分析調査では、うつの可能性が高いと判断された男性は11%で、女性の10・8%と変わらなかった。

夫婦ともに該当した世帯は11・8(3・4%)に上った。これらの世帯では男性が長時間労働、女性は睡眠不足(1日6時間未満)に陥っている例が多かった。

竹原部長は「長時間労働で男性のストレスは増し、育児を一人で担う母親の負担も増加する。育児に対する職場の理解を広げ、時短勤務やリモートワークなどの働き方改革を推進することが重要だ」と指摘する。

こなそうとする。不眠や食欲の減退、仕事に集中できないといった症状に悩まされることが多い。

村上医師は「一人で悩みを抱え込まないよう、自治体は父親同士が悩みを打ち明けられる場を設け、医療機関によるメンタルチェックなどの支援を拡充すべきだ」と指摘する。

夫婦で事前にできることとして、子どもが生まれた後の生活想像し、働き方や育児の負担割合を話し合っておくことや、会話やLINEなど、お互いに本音を言いやすい方法を伝えておくことを挙げている。

高取刀泰文堂 03-3289-1366

(第3種郵便物認可)

1 NHKテレビ

0570-066066
5.00 おはよう日本 警戒
九州四国で大雨に警戒
給食の質をどう高める
スポットワークって何
山形さくらんぼに異変
城泊に外国人富裕層を
▽子ども習い事送迎
タクシーがサポート!

2 NHK Eテレ

0570-066066
5.30 フランス語圏 ナント
5.55 解字 ハートネット選
リハビリ・介護の体操
6.35 聖Eテレキッズ うた
▽おじゃる▽プチアニ
メ▽0655▽7.00クック
▽はなかつば▽20オハ
▽30みいつけた!▽45
おかあさんといっしょ
▽8.70いないばあ▽
でこぼこ▽35えいごで
あそぼ▽アニメ▽絵本

4 日本テレビ

0570-040-040
4.30 Oh a / 4 N ライブ
5.50 Z I P / 大雨警戒
線状降水帯発生おそれ
生中継...各地の様子は
▽子どもスマホルール
▽目黒連がイタリアへ
▽豪華韓国音楽フェス
▽バスケ富樫五輪思い
▽職人技のオムライス
▽最新モバイルグッズ
▽プロ教えるカビ対策
▽健二郎お助けDIY

5 テレビ朝日

03-6406-5555
4.00 宇暴れん坊将軍 細道
4.55 宇グッドノモーニング
災害級大雨の可能性も
▽小池氏が公約発表へ
連舩氏らも動き活発化
▽姫路城入場料4倍?
外国人が対象?賛否も
▽梅雨の気象病に注意

6 TBS

03-374
4.30 THE T
5.20 THE T
災害級大雨の
関東は下校時
AI競争激化
コメ高騰おそ
吉沢亮映え
Y O A S O F

紀州産南高梅使用の あま〜い減塩梅干し
塩分70
試写室
「あなたの中心に...」
副題にそそられて
天才といふこと
最先端を紹介する
の不思議な解き方