



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。

帝王切開術を受けられた妊産婦さんのこころを守るために

ある妊婦さんは妊娠したときから「あの産婦人科で、普通に赤ちゃんを産んで(経産分娩)、おいしい祝い膳を食べるんだ」などと目標を立てていらっしゃるかもしれません。

もちろん、その目標通りに出産まで進んだらうれしいことではありますが、いつ分娩の方法が帝王切開術、となるかは分かりません。そして分娩の方法が帝王切開術になったことによって、妊産婦さんの産後のメンタルヘルスは不調となる可能性があります。また、帝王切開術は手術です。妊婦さんの中には手術を初めて受ける方もいらっしゃるでしょうから、不安になるのは当然のことです。帝王切開術を受けること、あるいは受けたことでつらいと感じていらっしゃる妊産婦さんを少しでもサポートしたい。本号では、そのような妊産婦さんと接するとき意識したい視点をお話ししてみようと思います。

「社会的痛み」を考えることが大切

人間は誰も「痛み」を感じることがあります。ただその痛みは、いわば身体的痛みだけではありません。痛みの分類にはもうひとつ「社会的痛み」というものがあります。誰かに無視をされる、嫌がられる、あるいは誰かと生はいせきき別れる、そのような体験はすべて社会的痛みに関わります。排斥という言葉がありますが、これは「押しのけ、しりぞけること」という意味で、ある集団から仲間外れにされたと考えている方も、同様に社会的痛みを感じやすくなります。

産前産後において、例えばある妊産婦さんは、妊娠が進むにつれて確かに身体はしんどいけれど、仕事が好きで毎日職場に楽しく通っていた。しかし産前産後休業に入って、職場から急に離れたことで「社会的な居場所がなくなってしまった、孤立してしまった」と感じているかもしれません。これが社会的痛みです。

帝王切開術後の場合、手術を受けた妊産婦さんの周囲の家族親族友人に、帝王切開術によって分娩した方がいない場合、「私だけが帝王切開術で分娩した、分娩となってしまった」などと捉え、社会的痛みを感じていらっしゃるかもしれません。

目の前の妊産婦さんは、帝王切開術後でまだお腹の創部(手術でできた傷のこと)が痛くて苦しんでいらっしゃるかもしれません。さらに帝王切開術を受けたことで、「社会的痛み」を同時に感じているかもしれないのです。

もし帝王切開術後の妊産婦さんでつらい思いをされている方が周りにいらっしゃったら、身体的痛みへのアプローチと同様、社会的痛みが存在する可能性も念頭に置いてお話ししていただくと良いと思います。



イベントのお知らせ



2025年1月18日(土)に、松本市のガーデンヒルズ迎賓館松本で開催される「さよなら、産後うつ」特別講演&パパママシエというイベントに登壇させていただきます。皆様とお会いできることを楽しみにしております！

参加申込はこちらから！



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X(旧 Twitter)
<https://x.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

村上寛の育児日記

松本山雅FCの2024シーズンが終わりました。あと少してJ2昇格でしたが、残念。悔しさはまだ消えませんが、2025シーズンはすぐにやってきます。引き続き家族全員で松本山雅FCを応援します！



■編集室では「周産期のこころのこと」に関す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。