

産後うつ防止 知識や助言

信州大医学部付属病院（長野県松本市）医師の村上寛さん（39）が妊娠、出産や育児に伴う父母の不調を防ぐための知識やアドバイスをまとめた「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」（晶文社）Ⅱ写真Ⅱを出版した。

同病院は2021年、妊産婦対象の精神保健に特化した「周産期のこころの外来」を開設。24年に「周産期の父親の外来」も新設し、産婦人科や精神科、小児科などの医師が連携して妊産婦と父親の診療や支援に取り組んでいる。

信州大付属病院医師が本出版



産後うつはすぐそばにある
日本ではじめて産後うつをテーマにした
大学講座を立ち上げた医師による、
お母さん、お父さん、家族みんなに
知ってもらいたい「こころ」の話
でも、家族みんなでも「さよなら」できる

3児の父でもある村上さんは著書で、妊娠中と産後の母親の心の変化を解説。妊娠時は喜びだけでなく戸惑いを感じ、仕事を休むことや復帰後の育児との両立への不安など様々な思いや葛藤を抱えやすいと説明。産後にイライラしたり、「赤ちゃん

父の不調も指摘

がかわいいと思えない」と言ったりするのは「こころのSOS」だと家族や親しい人が受け止め、つらい気持ちを打ち明けやすくする大切さを訴えている。

育児休業を取る男性が増え、環境の変化や孤立感から調子を崩し、夫婦共にメンタル不調に陥るリスクも指摘。夫婦で産前から育児中の過ごし方や、家事育児の分担を話し合っておくよう勧めている。

村上さんは誰にもつらさを話せない患者の多さを痛感するといい、「産後うつや父親の不調に対する理解を広め、SOSを出せる環境づくりが予防につながる」と話す。

四六判192頁、税込み1760円。