



トピックス

産後うつについて

～主にお母さんと赤ちゃんの周囲の方々へ～



当センターには、1名の心理士が関わっています。他科と異なり、“誕生”という喜ばしいことに満ちた場に心のサポートが必要な？と疑問に思われる方もあるかもしれません。実は、産前産後というのは、お母さんの身体に大きな変化が起こったり、家族が大きな変革を迎えたり、大きな責任を引き受けたり、赤ちゃん自身が生命力を奮い立たせる必要があったり…、と何かとエネルギーがほとばしる時期であり、皆さんが想像する以上にお母さんと家族に精神的な負荷がかかりやすいのです。そして、出産によってホルモンバランスが大いに変化のお母さんは、その負荷によって、いわゆる“産後うつ”を発症しやすくなります。周産期の場合、産前も産後も心のフォローが必要になる場面が多く存在するのですが、今回は特に、“産後うつ”について、ご紹介したいと思います。

“産後うつ”は、“マタニティブルー（産後直後から1週間ごろまでにみられる一過性の気分と体調の障害；涙もろさや抑うつ気分が見られるが自然に軽快する）”と異なり、治療が必要な疾病です。産後数週から数ヶ月以内に出現します。日本では、10～15%の産婦さんに見られるという報告があります。症状は、一般に言う“うつ病”とほぼ同様で、抑うつ気分、不安、意欲の低下、不眠、食欲不振、罪悪感や無能感などがあります。お母さんがあまり笑わなくなったり、涙が出やすかったり、何にも手がつかない様子になったり、ということが見られるようになります。多くは軽症で経過しますが、重症になると、「私のようなダメな母親に育てられるこの子は不幸だ」と思い込み、心中をはかたり、「赤ちゃんを愛せない自分は母親失格だ」と思い込んで自ら命を断とうとしたり、ということも起こりえます。これらの様子が見られたら、早めに神経科、精神科などを受診しましょう。治療を受ければ、ほとんどは良くなります。本人はうつ病になったという自覚をもちにくいので、周囲が気をつけてあげる必要があります。注意していただきたいのは、これらの症状は怠けや根性のなせによるものではなく、脳の神経伝達物質と内分泌系の変化によるものである、ということです。お母さんが周りから無用に責められることのないよう願います。家事、育児のサポートや暖かい言葉かけなどにより、調子を崩しやすい時期のお母さんを支えてあげると、産後うつの予防につながるかもしれません。ぜひ、みなさんと協力し合ってくださいと思います。親御さんや家族と死別、離別していたり、郷里が遠くてサポートを受けにくい方は、社会資源を有効利用したり、相談しやすい場所や人を確保するようにしておくといいでしょう。



受診をするべきかどうかお悩みの場合は、地域の保健師や小児科、母乳外来、女性のための相談室などにご相談ください。当院で分娩された方や家族の方には、当院の心理士による面談も行っていますので、ご連絡ください。赤ちゃんの笑顔のために、どうしたら良いかを一緒に考えていきましょう。

臨床心理士 山野上 典子

「おぎゃー!!!」

in 助産院 Sun

助産院でお産ができる方は、

- ※ 妊娠経過が正常な経産婦さんで、医師より助産院でのお産が可能と言われた方
- ※ ご本人とご家族が、助産院でのお産を希望されている方
- ※ 当病院の産科外来を受診されている方です。

都合により掲載は控えさせていただきます

あらかると

『ホスピタルアート』が完成しました

10月15日、周産期センター4階の廊下と待合室前の壁面にホスピタルアートが完成し、感謝状の贈呈式をおこないました。山口県立大学へ制作を依頼し、准教授と学生8人が「和らぎ」をコンセプトに約1ヶ月かけて制作されました。アクリル絵の具を使い、ゾウやクジラ、蝶やヒマワリなどがかわいらしく描かれています。面会に訪れるお父さんやお母さん、ご家族の気持ちに安らぎ、またスタッフも心が癒される空間になることを願っています。当院へお越しの際には、周産期センター4階まで見に来られてはいかがでしょうか？



【制作風景】

ホスピタルアートって？

医療施設の中に芸術を取り入れることにより、無機質な空間を温かみのある優しいものに変えて、患者さんをはじめとする医療を受ける側にも医療を提供する側にも、より良い環境を作るためのものです。

センター稼働状況

分娩数	54件	緊急帝王切開	4件
母体搬送	4件	NICU稼働率	75.0%
新生児搬送	0件	MFICU稼働率	100.0%

(平成27年10月)

「落ち葉でかくれんぼ♪」



編集後記

だんだんと寒さが増してきました。体調など崩されていませんか？11月といえば紅葉が見頃ですね。皆さんはどこかおススメの場所がありますか？先週、北広島へ出かけましたが、中国道から見える山々はとてもきれいでしたよ♪ (T.O☆N.S☆Y.M☆K.H)

