



総合周産期母子医療センターだより

令和3年9月号

2021年9月15日発行 (No.189)
 山口県立総合医療センター
 〒747-8511 山口県防府市大字大崎10077番地
<https://www.ymghp.jp>
 tel:0835-22-4411 (代表)



父親のうつ状態について



妊娠、出産は女性にとって、とても大きなライフイベントです。身体だけではなく、心の負担も大きくかかります。妊娠中、出産後は女性ホルモンが大きく変動するのに伴い、精神的に傷つきやすくなったり、眠りにくくなったり、情緒不安定になることも大いにありえます。周産期うつ病の有病率は10%以上とも言われています。10人に1人は不調を経験するわけなので、誰が調子を崩しても不思議ではないのです。このように、母親になる女性のメンタルヘルスはずいぶん注目されるようになってきました。知識が広まったので、早めに相談する人が増えてきているように感じます。

その一方で、父親の方はどうでしょう。実は、父親もうつ病に近い精神状態になる人が多いとわかってきました。どの調査でも10%前後くらいの父親が抑うつを感じているという結果を示しています。女性の周産期うつ病の有病率と変わらないくらいの高率です。症状としては、落ち込みや意欲の低下、食欲不振や不眠などに加えて、怒りや苛々が強くなったり、癪癪を起しやすくなったり、対人関係上の問題が生じる、などが多いようです。どちらかという、男性の方が周囲に相談したり、助けを求めたりしない傾向があるためか、周囲の人も新米パパが悩んでいる、ということに気づきにくいです。

また、多くの男性が、親になった自覚を持つのが女性より遅れます。女性は、お腹の中の赤ちゃんとまさに一心同体の妊娠期を過ごしますから、出産前にすでに母親の自覚が育っていることが多いです。男性の方は、どうしてもハンデがあると言えるでしょう。いづ、赤ちゃんが誕生したら、父親の自覚が乏しいうちから、夜の授乳や夜泣き対応の大変さ、お世話の仕方のわからなさ、などで困り感を抱くようになるかもしれません。赤ちゃんに出会った瞬間に感じた責任感や使命感よりも無力感や徒労感が上回り、途方に暮れる父親は案外たくさんいるようです。

落ち込みを予防するためには、“知識を蓄えること、育児の練習をすること”をお勧めします。各自治体の父子手帳（パパブックなど→）をしっかりと読み込んでみましょう。インターネットでいろんな自治体のを見比べてみるのもおもしろいですよ。豆知識が増えるのでお勧めです。そして、困った時には、早めに相談してください。各市町の保健センターは力になってくれますよ。



【お父さんの育児手帳】
参考：山口県

防府市の方

子育て応援室 まんまるほうふ
☎ (0835) 24-8811



山口市の方

やまぐち母子健康サポートセンター
☎ 090-6840-8585

山口県立総合医療センター 臨床心理士・公認心理師 山野上 典子



妊娠を希望されている方は葉酸を摂取しましょう

厚生労働省は、神経管閉鎖障害* のリスクを低減するために、妊娠1ヵ月以上前から妊娠3ヵ月まで葉酸を摂取するよう推奨しています。



* 神経管閉鎖障害とは・・・

受胎後、およそ28日で閉鎖する神経管の形成異常で、無脳症、二分脊椎、脳ヘルニアなどがあり、日本では脊椎に癒合不全が生じる二分脊椎が大部分を占めています。



どのくらい必要なの？

非妊娠時の女性の必要な葉酸の摂取量は1日240μgです。

妊娠を希望、計画している段階から、通常の食事に加えて1日400μgをサプリメントで摂取することを推奨しています。

妊娠3ヵ月以降は1日480μgを目指しましょう。単品料理で済ませず、主食（ご飯）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜、海藻、きのこ類）などをそろえて食べることでバランスがよくなり、葉酸を摂取しやすくなります。

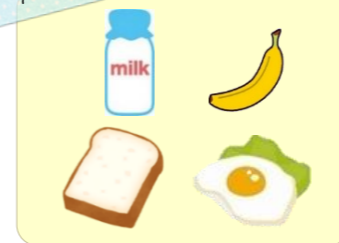


1日の献立例



- エネルギー 1800kcal
- たんぱく質 80g
- 脂質 50g
- 葉酸 395μg
- 鉄 7.1mg
- カルシウム 550mg

朝食



- 食パン（5枚切り1枚）
- 目玉焼き（1個）・レタス
- バナナ（1本）・牛乳（200ml）

昼食



- ご飯（180g）・鮭の塩焼き（60g）
- 粉ふき芋（50g）・ブロッコリー（30g）
- 玉子焼き（卵1個分）
- ソーセージ（1本）・トマト（1個）

夕食



- ご飯（180g）・豚肉入り野菜炒め
- 味噌汁（豆腐とわかめ）
- 小松菜の胡麻和え

栄養管理部



センター稼働状況

分娩数	55件	緊急帝王切開	6件
母体搬送	3件	NICU稼働率	74.5%
新生児搬送	3件	MFICU稼働率	94.6%

(令和3年8月)

『お月見の季節ですね』



by. お飾り隊

編集後記

稲刈りの季節ですね。はげかけの光景を目にすると、子どもの頃は稲刈りの手伝いをしてたなあと思わず懐かしさで思い出されます。山口県でも野外音楽フェスが中止となり、デルタ株感染拡大防止集対策も延長されました。引き続き私たちが出来る対策は続けていきたいと思います。



周産期センター
キャラクター
マミー&メイ