



妊産婦のメンタルヘルスについて



女性の人生において、妊娠、出産やその後の授乳期間中は精神的な負担も大きく、様々な精神疾患が生じ、再発するとされています。産後うつ病（うつ病）や産褥期精神病（統合失調症や双極性感情障害）という病気を聞かれたことがあるかもしれません。妊娠から出産・産後に至るまでの身体的疲労、ホルモンバランスの乱れや産後の環境面の変化に伴う心理的要因等が複合的に影響し発症するとされています。

精神疾患も身体疾患と同様に悪くなる前の早めの対応が大事です。“この時期の女性はそんなものだろう”と一般化し、“周囲の妊婦さん、お母さんも頑張っているから自分もこれくらいやれなきゃ”と我慢しすぎると病状が悪化しかねません。ある時期までは自分なりに不調を感じていたものが、一定時期を過ぎると自分のことを客観視できなくなり、周囲に助けを求められなくなることも起こりえます。

それでは、妊娠から出産・産後にかけて、どのような状態に注意して対応するとよいのでしょうか。精神的な不調に気づくポイントは本来の本人と違いがあるかどうかです。食事・睡眠がとれなくなっていないか、育児家事の日常の活動が負担で行いにくいことはないか、普段気にしていなかったことにひどくこだわっていないか、普段感じない状況で不安や恐怖心がないか、大した理由もなく泣いたり、普段楽しめることを楽しめなくなっていないか、うまくいかないことを何でも自分のせいと思いついでいないか、といったことが挙げられます。これらがあれば、まずは育児家事を周囲に手伝ってもらったり、いつも以上に休息をとるようにしてみましょう。どうしても改善せず不調が数週間も続く場合、急速に悪化する場合や日々の生活にも支障がある場合は、精神科受診をお勧めします。受診方法がわからない場合は、かかりつけの産科や子育て世代包括支援センター*（各市にある）で相談されるとよいでしょう。自身での相談が難しい場合は、周囲の方のみでもご相談されることをお勧めします。育児負担を減らす工夫や、時には入院を勧められてもサポートできる人が周囲にいない場合の次の手も一緒に考えてもらえると思いますので、諦めずに相談してみてください。

最後に、妊婦さんや授乳中のお母さんとはにかか薬はのんではならない、と思われる方もいらっしゃるでしょうが、胎児や乳児への問題が明らかにされている薬はごく一部です。精神科で使う薬（向精神薬）の多くは適切な用量であれば妊娠から出産・産後まで安全に使用できますし、仮に用量が多い場合でも医師と相談して用量を調整したり、より安全な薬に替えることができます。ただし、向精神薬は眠気を生じるものが多く、出産直前まで向精神薬が使用された場合には赤ちゃんが眠たい状態で生まれることがあります。その場合は赤ちゃんのために特別な治療が必要になるため、新生児の高度医療が可能な病院での出産が望ましいでしょう。誕生後1週間程度経てばお母さんが使用した薬の影響は薄れるため、心配しすぎなくても大丈夫です。産科や精神科の主治医とよく相談しながら、薬や病院を選択されることをお勧めします。

神経科 副部長 野田 稔子

* 〓防府市在住の方
子育て応援室 まんまるほうふ
 ☎(0835) 24-8811

〓山口市在住の方
やまぐち母子健康サポートセンター
 ☎090-6840-8585

マタニティレシピ

包丁を使わず、鍋に入れて火にかけるだけで出来上がる、お手軽なひじきの煮物です。多めに作って、ひじきご飯や卵焼き、炒り豆腐にアレンジも可能です。



『ひじきの煮物』

- ★ 材料（作りやすい分量 2人分）
- ・水煮ひじき 65g
 - ・水煮大豆 60g
 - ・ミックスベジタブル 100g
 - ・だし汁 150ml
 - ・醤油 小さじ2杯
 - ・砂糖 小さじ1杯

- ★ 作り方
1. ★の材料を鍋に入れて煮る。
 2. あらかた煮えたところで、調味料を加えて煮含める。
 3. お皿に盛りつけて完成！

Ⓜ 栄養情報（1人分）	【1日の推奨量】
・エネルギー 97 kcal	
・鉄分 3.2 mg	【6.5mg】*1
・葉酸 39 μg	【240μg】*2
・カルシウム 79 mg	【650mg】
・塩分 1.2 g	

*1 初期+2.5mg, 中期・後期+9.5mg
 2 妊活中～初期+400μg, 中期・後期+240μg
 (*サプリメントや食品中に強化される葉酸より摂取)

【レシピ提供】栄養管理部

センター稼働状況

分娩数	47件	緊急帝王切開	8件
母体搬送	5件	NICU稼働率	75.0%
新生児搬送	2件	MFICU稼働率	94.1%

(令和4年5月)



by お飾り隊

『雨降りランラン楽しいな』編集後記

色とりどりの紫陽花がきれいに咲いています。今月のマタニティレシピにも使用した水煮大豆、我が家ではカレーの具材として定番になりました。手軽に大豆たんぱく質が摂れてオススメですよ（H）。梅雨に入り、気温も湿度も高くなります。熱中症にも十分注意してお過ごしください。（K.F★N.S★Y.M★K.H）



周産期センター
 キャラクター
 マミー&メイ