

お父さんの産後うつ



産後の母親へは、公的な産後ケア・訪問支援など様々な支援事業が行われています。メンタル面の支援においても「産後うつ質問票」等を用いたスクリーニングシステムが普及しており、精神的に疲れている母親へは専門的な支援も行われています。また、父親の育児休暇取得も年々増加しており、母親の育児への助けになっています。

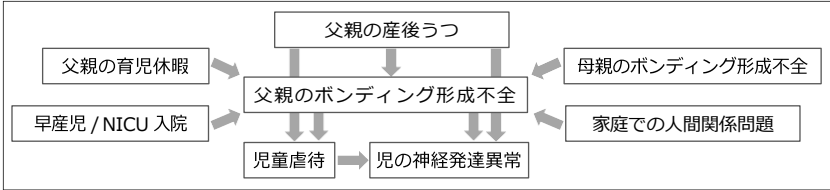
母親の育児休暇取得率は80%以上ですが、父親の育児休暇取得率も近年は40%を超え、急速に上昇しています（厚生労働省「令和6年度雇用均等基本調査」結果の概要）。父親の育児休暇の平均期間はおよそ1ヶ月半であり、女性では半年以上の取得が9割以上であることと比較すると短いですが、それでも多くの男性にとって、この休暇は就業以来経験したことのない長さです。ところで、この間、父親はどのような思いでいるのでしょうか？ 日々行ってきた仕事から離れ、慣れない育児や家事に長期間携わることによりストレスが溜まりやすい状況にあります。それでも多くの父親は「父親だから頑張らないと」「弱音を見せられない」というプレッシャーから支援を求めることもできずにいることが指摘されています。さらに、我が国では父親への支援システムも整っていません。このような状況で孤軍奮闘する父親はうつになりやすい状態にあります。あまり注目されてきませんでしたが、10%前後の父親が産後うつになっていることが判明しています。

父親の産後うつは、児とのボンディング（人と人の心理的な絆）形成不全をきたすことが知られています。実際に、我が国の研究で父親の産後うつは児童虐待傾向のリスク因子であることが報告されています（Takehara K, 2017）。母親と子供のためと思って取得した父親の育児休暇がうつを招き、返って児との結びつきを妨げる事態になっています。最近、エコチル調査という我が国の大規模臨床研究から父親のうつと児の発達異常に関連があることがわかってきました。父親の産後うつは児への身体的リスクだけでなく、児の精神発達にも影響しています（図）。

それでは、どうすれば良いのでしょうか？ 産婦人科外来は母親とあかちゃん（胎児）のための外来です。父親の付き添いも増えてきましたが、まだまだ少数です。昨年度、山口県で行った調査では、父親との接点に乏しく支援を行っていくための情報が得られていない現状が明らかとなりました。父親は母親の助け手ではなく、子育てのパートナーです。父親の状態に不安がある場合には、産後1ヶ月健診等で担当医や助産師に伝えて下さい。情報があれば、支援に繋げていくことが可能です。

授かった子供たちが充実した人生を送れるように、医療や社会も協力して支えていくことができたらと思っています。

総合周産期母子医療センター
センター長 佐世 正勝



図：父親の産後うつ、ボンディング形成不全と子どもの発達などとのリスク関係
（西郡秀和：周産期医学 Vol.55 No.7 2025-7 より）

マタニティレシピ



『夏野菜のラタトゥイユ』

🍷 栄養情報（1人分）	【1日の推奨量】
・エネルギー 205 kcal	
・たんぱく質 20 g	【50g】*
・脂質 10.2 g	
・食物繊維 3 g	
・塩分 1.3 g	

* 中期 +5g, 後期 +25g, 授乳期 +20g

🍷 作り方

- ① 鶏もも肉、野菜を全て一口大に切る。にんにくは薄くスライスする。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、にんにく、たまねぎを炒め、なす、ズッキーニ、ピーマンを加えてさらに炒める。
- ③ 野菜に油がまわったら鶏もも肉を入れ、ある程度火が通ったら★を加えて弱火で10分程度煮る。
- ④ 最後に強火にし、少し水分が飛んでとろみがついたら完成。



【レシピ提供】栄養管理部



センター稼働状況



分娩数	36件	緊急帝王切開	11件
母体搬送	3件	NICU稼働率	75.0%
新生児搬送	2件	MFICU稼働率	90.0%

（令和8年6月）

『夏がやってきた！』



編集後記

暑中お見舞い申し上げます
梅雨があけ、本格的な夏がやってきました！
連日の猛暑による疲労で夏バテ気味の方も多いのではないのでしょうか？
危険な暑さが続きます。くれぐれもご自愛ください。
（母子保健室）



周産期センター
キャラクター
マミー&メイ