



こころの健康だいじょうぶ?
～ひとりて悩まないで～

産後の心の健康

妊娠や出産、授乳に伴うホルモンバランスの急激な変動や生活の変化（育児など）は、女性の体や心に大きく影響を与え、《マタニティブルー》や《産後うつ病》といった心の不調を引き起こすことがあります。

マタニティブルーとは？

出産後2～4日目ころより、何となく憂うつ、やる気が出ない、体がだるい、眠れない、子供に愛情がもてないなどの抑うつ状態が出てくるのが特徴です。これは、出産後のホルモンバランスの急激な変動が原因であり、出産女性の20～30%が経験すると言われていています。誰にでも起こりうるころころの不調です。一過性のもので、10日程度と短い期間でよくなります。

産後うつ病とは？

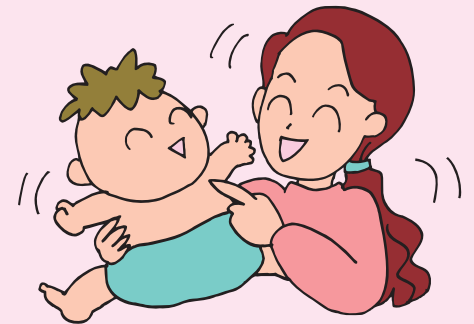
- 出産後10日～3週間目ごろから発症します。期間は数ヶ月から1年に及ぶことがあります。
- ホルモンバランスの急激な変動、出産の疲れ、不慣れな子育てによって引き起こされる心身の不調（うつ状態）をいいます。
- 出産女性の10～15%に起こるといわれます。
- 放っておくと、母子心中や虐待に至ることもあります。

体の症状

眠れない、食欲がない、頭痛、体がだるい、

心の症状

気分が落ちこむ、集中できない、何に対しても興味がわかない、強い不安感、いらいらする、育児や家事が十分できない



産後うつ病の自己チェック

以下の項目のうち、1・2に該当し、その他の項目にもいくつか当てはまる場合、まずはかかりつけ医に相談し、必要に応じて精神科や心療内科を受診しましょう。

1. 気分がひどく落ちこむ
 2. 今まで関心があったものに対して興味がわかない
- その他 _____
- いつも疲れているような気がする
 - あまり眠れない
 - 何かに対して不安な気持ちになることがよくある
 - イライラする
 - 将来に対する希望がもてない
 - 集中力や記憶力が弱くなったと感じる
 - 自分を責める
 - 食欲がなくなる
 - 子供や夫に愛情が感じられないか、もてない

(岡野貞治氏診断による診断表より)

産後うつ病が疑われたら

～がんばっているママへ～

- 産後の体と心は、出産や育児により、思っている以上に疲れ切っています。赤ちゃんのことだけでなく、自分の体や心も気遣って下さい
- 産後10日以上たっても、眠れない、元気がない、不安感、育児ができないなどあれば、心が疲れた状態です。まず休養をとり、エネルギーを蓄えることが改善の第一歩です。
- ひとりで悩まないで、誰かに相談してみましょう。必要なら、家族の方と一緒に病院へ行くことも大切です。
- こころの病気は特別なことではありません。早めの手当が、元気を取り戻す近道です。



家族はどうしたらよいか？

～家族の接し方のポイント～

- 出産により心身が疲れ切ったことによる病気であることを理解しましょう。
- 励ましたり、指示をしすぎないようにしましょう。
- 話をじっくり聞き、一緒にいることで安心感を与えてあげましょう。
- 休養を優先させ、無理に外出など誘わないことが大切です。
- 産後うつ病にかかると、うまく子育てできなくなり、それを悲観して母子心中や虐待に至ることもあります。未然に防ぐために、誰かがそばで見守ることと、育児の協力が必要です。
- 産後10日以上たっても元気がなく、育児や家事が十分できない状態であれば、専門医（精神科、心療内科等）を受診し相談しましょう。
- 処方された薬は指示通りきちんと飲むことが大切です。薬を飲んでいるかチェックすることは家族の大事な役割です。

相談窓口

○受付時間／8:30～17:00（土・日・祝・年末年始除く）

松江保健所	(0852) 23-1316
雲南保健所	(0854) 42-9642
出雲保健所	(0853) 21-1653
県央保健所	(0854) 84-9823
浜田保健所	(0855) 29-5550

益田保健所	(0856) 31-9545
隠岐保健所(島後)	(08512) 2-9710
隠岐保健所(島前)	(08514) 7-8121
心と体の相談センター	(0852) 21-2885