

あなたの周りに妊産婦の病の有病率は14・3%と

方、小さいお子さんを育て

ている方はいませんか。妊

娠・出産・子育ての始まり

の時期は、誰もが不安にな

りやすい時期です。そんな

とき、何かしらの困難に直

面すると精神的に不調をき

たしてしまう場合もありま

す。この期間にみられる代

表的な精神疾患である産後

うつ病は、出産後に診断さ

れる「うつ病」のことを指

します。妊娠中より症状が

見られることもあるため、

周産期うつ病といわれるこ

ともあります。

産後うつ病となる原因は

複数の要因が関与するとい

われています。ホルモンバ

ランスの変化、睡眠不足、

ストレス、社会的なサポー

トの不足などです。ほかに

も、個人の過去の体験、出

産の困難さ、赤ちゃんの健

康問題なども影響を与える

可能性があります。ある疫

学研究は、日本における産

後1カ月時点での産後うつ

盛岡市青山の住宅街の真

ん中に、可愛らしい木造の

建物がある。外観からも木の温

もりが伝わるこのお店は、

家庭的なランチが楽しめる

三三三三三三三三三三三三三

もありません。以前よりも医

療情報が蓄積されています

ので、治療者と患者さんと

の間で情報を共有し、話し

合いをしながら最前の治療

方針を決めていくことに

なります。そして、パート

ナーをはじめとした周りの

家族や医療スタッフ、地域

の保健師などとの連携が重

要となります。

症状が続く場合は悩みを

抱え込まずに、早めにお住

いの地域の保健師、出産し

た病院、または精神科や心

療内科の専門家に相談する

ことをお勧めします。

岩手医科大学

神経精神科学講座

福本 健太郎

いわて医療通信

【出産後、気分が晴れない日が続く時】

産後うつ病を知る

産後うつ病は、出産後に診断される「うつ病」のことを指します。妊娠中より症状が見られることもあるため、周産期うつ病といわれることもあります。産後うつ病となる原因は複数の要因が関与するといわれています。ホルモンバランスの変化、睡眠不足、ストレス、社会的なサポートの不足などです。ほかも、個人の過去の体験、出産の困難さ、赤ちゃんの健康問題なども影響を与える可能性があります。ある疫学研究は、日本における産後1カ月時点での産後うつ病の有病率は14・3%と



込んでしまう方もいます。なお、マタニティブルースでも似たような症状ですが通常は1〜2週間で症状が収まるのに対し、産後うつ病の症状は2週間以上続きます。治療方法として、まずは環境調整を行いましょう。状況によっては抗うつ薬による治療が必要となります。もちろん妊娠中の方の場合は、お子さまへの薬の影響や母乳育児と併用ができないのではないかと不安を感じられるかと思いません。薬以外にも

も、妊産婦のうつ病に効果を確認されている心理療法