

産後うつ病

平成 30 年 12 月放送

山崎 洋

女性の生涯のなかでも出産は大きなライフイベントです。特に産後はストレスの多い時期です。身体的には妊娠中大量に分泌されていた女性ホルモンは、産後、急激に減少し、また精神的には、母親となり、環境も大きく変化し、ストレスフルな時期となります。こうした産褥期には、いろいろなメンタルヘルスの問題がおこってきます。

産後うつ病はホルモン変化などの生物学的な要因やストレスフルなライフイベントなどの心理社会的要因によっておこってきます。日本では出産女性の約 10%がこの病気にかかるといわれています。一方、マタニティ・ブルーは、産後の憂鬱な気分で、産後うつ病と似ていますが、一時的に現われて 2 週間内で回復すると言われていています。それに対して産後うつ病は、抑うつ気分、思考力の低下、行動量の低下などのいろいろな症状を伴い、数ヶ月から 1 年続きます。

産後という特殊な時期なので、本人自身も周囲も「育児疲れ」とか、「育児のストレス」と考えてしまう危険性があります。それ故、不眠、食欲がない、疲れやすい、家事ができない、里帰りから自宅に帰るのが不安、母乳がでないと思ひ込む、育児不安、子供や夫に愛情を持ってないなど、産後うつ病の症状の自己チェックも重要と思われれます。



産後うつ病の発症時期は、産後2～5週までに多いといわれていますが、産後3ヵ月後までの期間は注意が必要です

治療は、産後うつ病の重症度によって治療が異なりますが、適切な薬物療法や精神療法によって治ります。精神科の敷居が高く受診しにくいときは、産婦人科医や助産師、保健師に相談しても良いと思います。いずれにしても、早期に受診して適切な治療を受けることをおすすめします。

予防ですが、産後はできるだけ休養をとることが重要です。しかしながら、授乳やおむつかえなどの育児をしながら休養をとることは、現実的には難しいことです。そのため、夫や母親が家事や育児を手伝い、休養をとれる環境づくりをすることも大切です。

現在、産後うつ病をはじめとした妊娠中や産後のメンタルヘルス問題に関する国レベルの支援体制が整いつつあります。私たちの敦賀市でも産婦人科、小児科、精神科の医療施設それに敦賀市保健センター「はぴふる」などが連携し、妊娠中や産後のメンタルヘルス問題に取り組んでいます。もし、産後うつ病かもしれないと思ったときは 身近の助産師や産婦人科医、小児科医、それから、地域の保健師などに気軽に相談してください。

★参考文献★

産婦人科診療ガイドライン 2017 産科編 日本産婦人科学会

周産期メンタルヘルスコンセンサスガイドライン 2017

「はじめに産後うつとは」 日本周産期メンタルヘルス学会

「女性のうつ病」 メディカル・サイエンス・インターナショナル

「周産期メンタルヘルスケアの理論」 医学書院

「周産期メンタルヘルス」 南山堂

「女性のうつ病」 主婦の友社