



精神保健福祉ミニガイドシリーズ⑦

妊娠・出産の メンタルヘルス



心の健康を守り育てる
あたたかい社会の実現をめざして

はじめに

妊娠・出産という女性特有の現象は、メンタルヘルスの分野においてもさまざまな問題を引き起こしてきます。一般には妊娠・出産は喜ばしいこと、母親が子どもを愛し育てるのは当然のこととしてとらえられがちです。

しかし、その裏側で、育児のつらさや寂しさを吐き出すこともできず、子どもを愛せないダメな母親として自分を責めすぎてしまう女性もいます。

妊娠・出産に伴うメンタルヘルスの問題を理解することで、出産・育児で苦しんでいる女性を少しでも周囲が支えていくことができればと思います。



妊娠と出産は 身体とこころが変化

妊娠・出産は女性に身体面のみならず、精神面にも大きな変化をもたらします。子どもができることの喜びの裏側で、不安やとまどいがみられることもあります。

「育児がきちんとできるの?」と注目されているようで、周囲の目が気になり精神的に混乱することもあります。

妊娠・出産は女性にとって体内のホルモンが激しく変動し、メンタルヘルスの変調を来すことがあります。また、もともとあった精神疾

患の症状が悪化したりすることもあります。

身体だけでなく、お母さんのこころの状態にも周囲が気をつけてあげることが大切です。

そうした精神面での症状は治療などによって改善し、良好な経過をたどることが多いにもかかわらず適切な対応がされずに長引いたり、子育てに影響したりすることがあります。早期に専門のケアを受けることが大切です。



マタニティー・ブルーは 出産後2、3日からの軽いうつ状態

マタニティー・ブルーと呼ばれる軽度のうつ状態は妊産婦の半数近くで見られます。気分の不安定さ、涙もろさ、不眠、不安、焦燥といった症状が現れます。

発症時期は、出産後2、3日が多く、経過はきわめて良好で出産10日目ごろには症状が消えます。あまり深刻にとらえず、周囲が暖かく見守り、不安でいっぱい妊産婦を支えていくことが大切です。誰にでもあることだと軽視しすぎたり、叱咤激励しすぎたりしないように心がけてください。

うつ状態が10日以上続く場合は、産後うつ病などの可能性を考える必要があります。



産後うつ病は

出産後1、2週間から発症
早期に治療を

産後うつ病は意外と多く、出産の10%程度にみられると言われています。発症時期は産後1、2週間から1、2ヵ月の間です。

産後うつ病の症状は、普通のうつ病と大きくはわかりませんが、子育てに対する強い不安や子どもに対する興味の消失、「自分は母親として失格ではないか」というような自責感が強く現れます。周囲は、マタニティー・ブルーが長引いているだけなどと軽く考えてしまうことも多く、重症になるまで放置されてしまいがちです。また、子ども

の世話ができにくくなるために、児童虐待や育児放棄とみなされてしまうことがあります。

産後うつ病は治療によって回復する病気です。適切に診断を受け、早期に対応することが大切です。適切な対応によって、2、3ヵ月のうちに軽快します。

産後うつ病が疑われるときは、医療機関や保健所（福祉保健所）などに相談してみてください。



育児不安

家族や周囲がサポートを

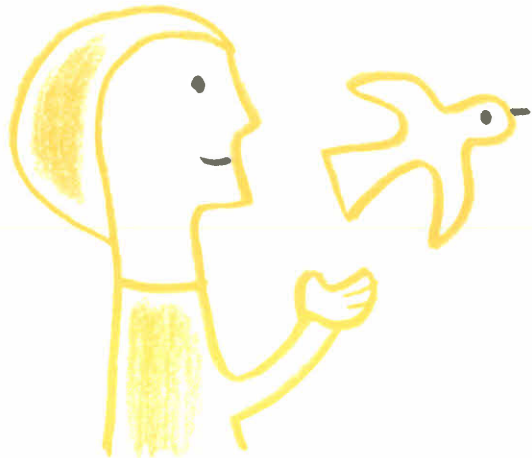
育児に伴う不安・困惑は誰しものが持つものです。「新たな命を大切に育てたい…」、それだけでも大きなストレスがかかったりします。そんなとき、パートナーや家族に心の内をありのままに話すことで、心が軽くなることがあります。

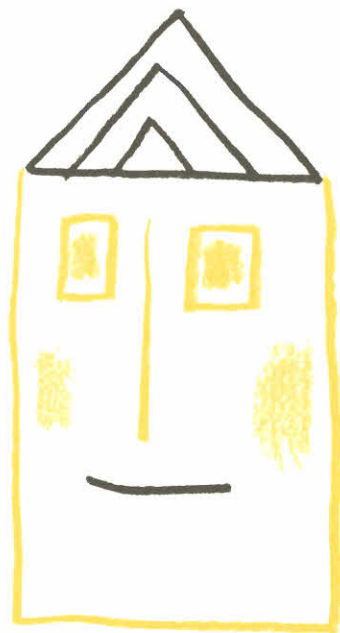
しかし、なかには周囲の十分なサポートがなく、過剰な育児不安を持つ母親も出てきます。訴え

が多くなり、ますます周囲から煙たがられる悪循環になることもあります。

また、親になることは、ときに親自身のこれまでの経験が揺さぶられることもあります。親に愛された経験がない人、虐待された辛い経験がある人、様々な人間関係で苦しみ傷ついてきた人が親になるとき、どう子どもに接すればいいのか、とまどうことがあります。

子育ては、子どもだけでなく親もが一緒に育っていく機会でもあったりします。母親自身が子育てでとまどうとき、関わり方で悩むとき、母親自身の悩みを一緒に受けとめてもらうことも大切です。地域の保健師さんや助産師さん、相談機関に相談してみてください。





おわりに

女性にとって出産は素晴らしいこと、喜ばしいことと決め付けてはいないでしょうか。出産を喜べない、子どもを愛せない母親を責めてばかりいないでしょうか。子どもに障害があったり母親自身が障害をかかえていたりすると、母親は子どもを愛したくても愛せない状況に追い込まれてしまうことがあります。家族や周囲の十分なサポートがない中で、より孤立してしまう母親もいます。

妊娠・出産・育児には喜びだけでなくさまざまな苦労も伴います。助産師さんや保健師さん、専門機関に気軽に相談するなどして、かけがえのない子どもの未来と母親の人生を守っていきましょう。

高知県立
精神保健福祉センター

TEL088(821)4966