



産後の体調回復に役立つストレッチなどを学ぶ教室—NPO法人マドレボニータ提供

産後うつは出産した女性が約1年以内に発症するとされるうつ病の一種。ホルモンや環境の変化が影響するとみられる。産婦人科「広尾レディース」(東京)の宗田聡院長によると、育児や家事を完璧にこなそうとする人がなりやすいが、3人目を産み初めて発症する人もいる。「誰でもかかりうる」身近なうつという。カウンセリングや投薬で治療するが、早く分かるほど薬を使わずに治る可能性が高い。近年は高齢出産や核家族が増えて、身近に頼れる家族が少ないなど「昔よりも育児で母親が疲れやすい環境」(宗田院長)。異変を感じたらすぐに地域の子育て支援センターや保健師、医師などの専門家に相談することが大切だ。不眠や食欲減退のほか、テレビや雑誌、音楽に興味

子供を産んだ後、女性の1割弱がかかると思われる「産後うつ」。不眠や気分の落ち込みが続き、育児放棄などにつながる恐れがある。家族がいち早く異変に気づき、支えることが欠かせない。産後は心身ともに不調が出やすくなる。妊娠中から家事や育児の分担を一緒にイメージしておくことも予防に役立つ。

「産後うつ」家族で防げ

家族が注意したい主なサイン

- 笑わなくなった
- 自分を責めることを口にする
- 突然涙を流すことがある
- いらいらしている
- あまり眠れていないようだ
- 食欲がなくなった
- 音楽やテレビに興味がなくなった
- 家事や育児に集中できず、物忘れが増えた

(注)専門家の話を基に作成

家族の接し方のポイント



- X 自分で時がこうだった
- X 母親なら当たり前
- X 仕事で疲れているんだ
- X なぜちゃんとみてないんだ

- 妊娠中から産後に備えて家事や育児の分担を話し合う
- 責めるような言い方は避ける
- 家事は分担するか支援サービスを活用する
- 子供だけでなく母親の体調も気遣う
- おかしいな、と感じたら専門家に相談する

ママの負担軽減

を示さなくなり、無気力な状態が2週間ほど続けば産後うつの疑いがある。産後ケア教室を開いているNPO法人マドレボニータ(東京)によると、笑わなくなったり、突然涙が流れたりするといった症状もある。「子供が生まれて幸せなはずなのに、私はダメな母

親だ」。代表の吉岡マコさん(43)も長男を産んだ直後に心身の不調に悩み、歩けないほど体力が落ちた。発育状況などを確認するための自治体の新生児訪問のときに相談したが「育児にはつきもの」と励まされただけ。つらいと感じる度に罪悪感が募ったという。吉岡さんによると、産後の最低1カ月は出血が続くなど安静が必要な時期。体力が戻らないまま家事と育児を一手に担う負担は大きく、心に不調をきたしかね

家事・育児、妊娠中から備え

ない。「大変なのは出産までと思われがち。体を休めるため、できるだけ家事は人に委ねて」と助言する。発症や悪化を防ぐため家族が気をつけることは何か。夫は「仕事で忙しい。大変なのは君だけじゃない」「1日中家にいるのに」と責めるような言葉は控えたい。親に「母親なんだから」「私の時はもっと大変だった」と言われて思い詰めることも。家事は出前や代行サービスで補うこともできる。子供の様子だけでなく、ママの体調をまず尋ねて沐浴(もくよく)や寝かしつけを引き受けるなど「育児の大変さを共有することが大事」(吉岡さん)。父親教室を実施するサー

ビス会社「アイナロハ」(埼玉県所沢市)代表の渡辺大地さん(35)は夜泣きの時におむつを替えるなど、少しでも妻の睡眠時間を増やせるようなサポートを勧めた。「『家事のやり方が違う』と逆にストレスを感じているようだった」という。アイナロハの渡辺さんは「不調に気付いても『育児ノイローゼ気味』で片付けてしまつて男性が多い」と指摘する。産後うつの知識不足は「怠けている」と誤解や非難につながりかねない。男性でも産後にうつ状態が出て、仕事に行けなくなる人もいる。「事前に産後うつについて知ること、いざという時も互いに支え合いやすくなる」としている。(小川知世)

産後1カ月8%に疑い

厚生労働省の調査(2013年度)によると、産後1カ月までの女性の約8%に産後うつの疑いがあった。国が進める母子保健計画「健やか親子21」は産後うつを減らすことを重点項目の一つに掲げている。日本産科婦人科学会などは症状を早く察知するため、問診票を活用してチェックを実施するなど診療ガイドラインを改定する方針だ。民間の支援メニューも広が

民間の支援広がる

る。マドレボニータは全国13都道府県で産後教室を開き、運動や仕事復帰に向けた悩みや希望を話し合っ心身を回復させる。家にながら情報収集や相談ができるサービスもある。日本助産師会は無料の電話相談に応じている。NPO法人「きずなメール・プロジェクト」(東京)は産後の体調管理や子育てのアドバイスを記したメールを配信している。