

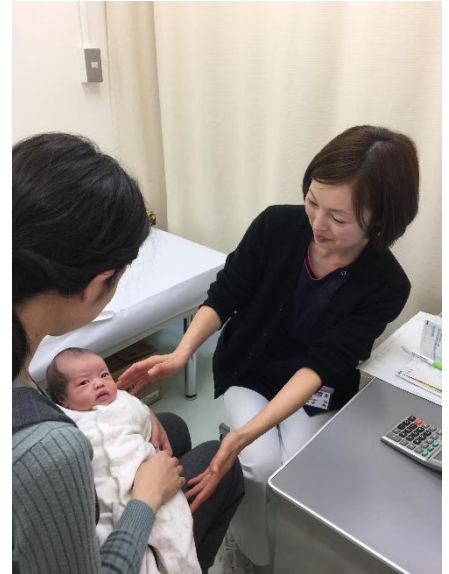
マタニティーブルーと産後うつ

マタニティーブルーは、産後の女性ホルモンの減少や母親となる責任感、生活の変化などによって起こる、一時的な気分の落ち込みのことです。マタニティーブルーは、産後3～5日頃に症状が出てきて、短いと数日、長いと数週間続きます。涙もろくなる、気分が不安定になる、不眠になるなどの症状が出ます。それらの症状は一時的なもので、女性ホルモンの分泌が元に戻るにつれて、赤ちゃんが生まれた喜びや、育児を頑張ろうというポジティブな感情を抱くことができ、2週間ほどすると落ち着いてきます。

産後うつは、産後の女性ホルモンの減少や生活の変化によって、気分の落ち込んだ状態が続き「うつ病」と同様の症状が出てしまうことです。出産後4週間以内に発症する可能性が高く、気分の落ち込みが2週間～1か月以上に渡って続いた場合には、「産後うつ」の可能性がります。症状は、漠然とした不安や気分の落ち込み、不眠、倦怠感などが継続して注意力や集中力が低下するなどがあります。さらにネガティブな気持ちになる、育児放棄、乳児虐待（児童虐待）、自傷行為などにつながることもあります。時間の経過とともに症状が落ち着くこともあれば、精神疾患へ進行してしまうこともあります。産後うつへの対応は、無理をせず心と身体をいたわることです。家事育児をできる限りパートナーや家族に任せ、十分な睡眠と1日3食の食事を取り、適度な運動を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻すとともに、趣味や外出などリラックスできる時間を持つようにしましょう。

「産後うつ」の指標の一つにEPDS（エジンバラ産後うつ病質問票）があります。EPDSは9点以上で産後うつ病の可能性が高いと評価します。ただし、EPDSはあくまで自己評価に基づくチェックですので、EPDSの結果のみで診断がつくわけではありません。

産後うつは、出産した人なら誰でも起こる可能性があります。当院でも、平成30年6月より出産した方を対象に助産師が産後2週間健診を行っています。症状が改善しない場合や「産後うつ」かもしれないという不安があるときは、出産した施設や保健センターの相談窓口などに相談し、適切な治療を受けたり専門機関を紹介してもらったりしましょう。



産後健診の様子

【4階西病棟看護師長 野村 美菜子】

