

ひとり
一人でがんばり
すぎないで

～産後うつ予防のために～



「産後うつ」をご存知ですか？

山口県で平成16年度に行った調査では、産後のお母さんの約2割に産後うつの可能性があったことがわかりました。

産後うつは産後のお母さんにとって身近な病気です。産後うつを予防し、お母さんの心とからだの健康を保つことは、お母さんにとってはもちろんのこと、お子さんの健やかな成長にも大切なことです。

山口県



産後のこころとからだ

赤ちゃんの誕生は多くの人から祝福され、お母さんもこれからの赤ちゃんとの生活を楽しみにしていらっしゃることでしょ。う。

しかし、一方で産後はホルモンバランスが急激に変化することから、こころもからだも不安定になりやすい時期です。

また、慣れない育児中心の生活などから、お母さんにストレスがかかりやすい時期でもあります。

「産後うつ」って？

産後うつになると、気分が落ち込んだり、毎日の生活のなかで興味や喜びがなくなったりなどの下記のような症状が表れます。

この症状が長く続くことで、子育てがつまらなくなったり、育児や家事ができなくなったりすることがあります。

さらに、お母さん自身も自分が産後うつになっていることが分からず、「自分が怠けている」と自分を責めたり、また、ご家族や周囲の人も「怠けているのでは？」と思い、見逃されがちです。

☆産後うつの症状チェック☆

※以下の項目は、産後うつの症状です。チェックしてみてください。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 気分が沈みがちになる | <input type="checkbox"/> 不眠あるいは睡眠過多がある |
| <input type="checkbox"/> 日常生活で興味や喜びがなくなった | |
| <input type="checkbox"/> 食欲の低下、または増加がある | <input type="checkbox"/> 疲れやすい、気力が減退する |
| <input type="checkbox"/> 思考や集中力が減退する | <input type="checkbox"/> 必要以上に自分を責める |

※上記のような症状が1つでも長期間（2週間以上）続く場合には、かかりつけの医師や市町保健センター、健康福祉センター保健師に御相談ください。



「産後うつ」と 「マタニティー・ブルーズ」との違い

マタニティー・ブルーズは、出産直後から数日の間に表れ、気分が変わりやすくなったり、涙もろくなったりします。

産後うつは症状が2週間以上続くことが特徴ですが、マタニティー・ブルーズは症状が数日間で消え、特に治療の必要はありません。





起こる原因は、現在のところはっきり分かっていませんが、妊娠・出産時のホルモンバランスが大きく変化することに関係していると考えられています。さらに、家事や慣れない育児に追われ、産後のお母さんの心とからだに大きなストレスがかかる時期であり、このようなことも産後うつが起こりやすくなる要因と言われています。



起こりやすい時期は出産後1～2週間から数ヶ月以内に起こると言われています。特に産後1ヶ月頃は、里帰りの終了時期とも重なり、産後うつの起こりやすい時期と言われています。



治療には、まずからだを休め、お母さんの気持ちをゆっくり聴くことが必要です。しかし、中にはそれだけではなかなか良くなり、育児や家事ができない状態になった場合には、精神科医師による専門的な治療が必要な場合があります。

「産後うつ」予防のために

- ・産後はゆっくり休んで体力を回復することが大切です。
- ・お母さんひとりでがんばりすぎず、育児や家事を夫や家族に協力してもらいましょう。
- ・育児の悩みは家族や保健師に相談してみましょう。
- ・産後、自分の気持ちが落ち込んでいると感じたら、家族や周りの人に相談してみましょう。

～ご家族のみなさまへ～

赤ちゃんが生まれたことへの喜び、お母さん自身ががんばりすぎてしまうことから、お母さんの苦しみは見逃されがちです。

お母さんのサインを見逃さず、こころが不安定になっていると感じたときは、ゆっくり話を聴き、気持ちを受け止めてあげてください。そして、ゆっくり休息できるよう、家事や育児に協力しましょう。

産後うつはご家族の理解と支援が大切です。

また、お母さんの様子が気になるなど、ご心配やご相談は、裏面「相談窓口」にお気軽に御相談ください。





相談窓口について



産後うつ等に関するご相談は、かかりつけの医師に相談するか、
または各市町保健センターやお近くの健康福祉センター等にお気軽にご相談ください。

市 町	連絡先	市 町	連絡先
岩国市保健センター	0827-24-3751	萩市保健センター	0838-26-0500
由宇保健センター	0827-63-3111	川上保健センター	0838-54-2900
玖珂保健センター	0827-82-2020	田万川保健センター	08387-2-0303
本郷保健センター	0827-75-2350	むつみ総合事務所	08388-6-0212
周東保健センター	0827-84-3580	須佐保健センター	08387-6-3400
錦保健センター	0827-72-3111	旭総合事務所	0838-55-0211
美川保健センター	0827-76-0220	福栄保健センター	0838-52-0142
美和保健センター	0827-96-1706	和木町保健相談センター	0827-52-7290
柳井市保健センター	0820-23-1190	上関町高齢者保健福祉センター	0820-65-5113
光市健康増進課	0833-74-3007	田布施町保健センター	0820-52-4999
下松市健康増進課	0833-41-1234	平生町保健センター	0820-56-7141
周南市健康増進課	0834-22-8553	周防大島町	
健康増進課新南陽分室	0834-61-3091	久賀保健センター	0820-79-1006
健康増進課熊毛分室	0833-92-0013	大島保健センター	0820-74-1011
健康増進課鹿野分室	0834-68-2302	東和保健センター	0820-78-2202
防府市保健センター	0835-24-2161	橋保健センター	0820-77-5504
山口市保健センター	083-921-2666	阿東町保健センター	083-956-0993
南保健センター	083-972-9850	美東町保健福祉センター	08396-2-5005
小郡保健福祉センター	083-973-8147	阿武町民生課	08388-2-3113
秋穂保健センター	083-984-8031	下関市健康づくり課	0832-31-1447
阿知須総合支所健康福祉課	0836-65-4114	山陽保健センター	0832-46-3885
徳地保健センター	0835-52-1114	彦島保健センター	0832-66-0111
宇部市保健センター	0836-31-1777	菊川保健センター	0832-87-2171
橋保健センター	0836-67-1273	豊田保健福祉センター	0837-66-2041
山陽小野田市保健センター	0836-71-1814	豊浦保健センター	0837-72-4022
美祿市保健センター	0837-53-0304	豊北保健福祉センター	0837-82-1962
長門市保健センター	0837-23-1132		
三隅保健センター	0837-43-2444		
日置保健センター	0837-37-5100		
油谷保健福祉センター	0837-33-3021		

健康福祉センター	連絡先	健康福祉センター	連絡先
岩国健康福祉センター	0827-29-1523	山口健康福祉センター	083-934-2531
柳井健康福祉センター	0820-22-3631	宇部健康福祉センター	0836-31-3200
周南健康福祉センター	0834-33-6425	長門健康福祉センター	0837-22-2811
防府健康福祉センター	0835-22-3740	萩健康福祉センター	0838-25-2663

☆上記の他にも、下記の場所で電話相談等を受け付けています。

女性健康支援センター (TEL)0835-22-8803

心の健康電話相談 (TEL)0836-58-5570

