

## 出産に関するメンタルヘルスの理解を深めるための Work Sheet ・ 1



ご妊娠おめでとうございます！

🌈 「おめでたですよ」と医師から言われて、嬉しいと喜びの中で素直に喜べる一方で、戸惑いや不安の感情がふつふつとわきあがってくることはありませんか？

- ◇ 決して珍しいことではありません。まして、つわりなどで体調が良くない時などは否定的な感情に支配されやすくなります。
- ◇ 順調に妊娠経過が進み、赤ちゃんの心拍が確認できたり、超音波などで赤ちゃんの大きさが具体的にわかったり、腹帯を着けたりする行為などにより、比較的ママの気持ちも落ち着いてきます。

🌈 そして・・・・・・・・

次の段階の赤ちゃんが生まれてからの生活設計などについても考えるようになれます。そしてまた、妊娠後期、臨月になると、出産や陣痛に対して漠然とした不安や恐怖心が出てくるようになります。

🌈 こう考えると・・・

ほとんどの妊娠期間は、個人差はありますが、大なり小なり不安を抱えての10か月ということになりますね。

🌈 どうして妊娠中にブルーになるのでしょうか？

- ◇ 多くは自律神経の不安定やホルモンが関係しています。
- ◇ つわりの時は唾液腺副交感神経が異常に亢進しています。
- ◇ 強い精神的不安はエピネフリンを分泌し早産の危険因子とされています。
- ◇ ホルモン系では、胎盤で多量のエストロゲンとプロゲステロンが産生され、妊娠初期にはHCG（ヒト絨毛性ゴナドトロピン）が妊娠8～10週にピークとなり、妊娠20週からは乳腺機能に関係するプロラクチンも多く分泌され、ママの身体は外見だけでなく、内面も出産にむけてとてもめまぐるしく母になる準備で忙しくなります。

もう一方で・・・・・・・・

- ◇ パートナーや周囲の協力が少ない、予想外の妊娠で妊娠を受け止めにくいなどがあると、不安やブルーが高頻度に発生しやすいと言われています。

## Check Sheet 1

Q.1 妊娠が分かったとき、最初にどのように感じましたか？

・嬉しかった Yes No

・その他

・どうして、そう思ったのでしょうか？

Q.2 妊娠について、誰かに自分の思いをお話ししましたか？

・誰に？ ・なにを？

Q.3 妊娠してから始めたことはありますか？

逆に妊娠してからやめたことはありますか？

始めたこと

やめたこと

Q.4 パートナーの方と出産・育児について話をしていますか？

## 出産に関するメンタルヘルスの理解を深めるための Work Sheet ・ 2



### 🌈 マタニティ・ブルーという言葉をご存知でしょうか？

- ◇ 産後数日後、現れてすぐに消える、軽い気分の変化です。
- ◇ 赤ちゃんが生まれてまず胎盤が排出されると、今まで分泌されていたエストロゲンとプロゲステロンが大きく低下し、赤ちゃんが母乳を吸うことにより視床下部の下垂体前葉からプロラクチンという母乳分泌ホルモンがでます。これは母性ホルモンとも言われ、子育てを促進する作用があります。またプロラクチンがでると下垂体後葉からオキシトシンがでて子宮を収縮させます。この劇的な変化が、「涙があふれる」「頭痛」「不眠」「食欲低下」になります。マタニティ・ブルーは通常であれば産後 10 日前後におさまり、自然に治っていきます。

### 🌈 産後うつ病とは？

- ◇ 日本では 10%前後の母親がこの病気にかかるといわれています。「気分のしずみ」「不眠」「食欲低下」「不眠」「悲観的」「子どもに愛情が持てない」などがその症状です。
- ◇ マタニティ・ブルーは、通常であれば自然に治りますが、産後の健康状態がすぐれなかったり、なれない子育てのプレッシャー、核家族で身近に助けてくれる人がいないなどが引き金となり、さらに睡眠不足などの疲労と抑うつ症状が重なって、産後うつ病に移行してしまうことがあります。
- ◇ 一方で、産後に特にマタニティ・ブルーにならなかった方でも、里帰りから自宅に戻った後や、1 か月健診後、一息つくころのタイミングで孤立感を深めて抑うつ状態になる方もいます。

### 🌈 どうして産後うつ病はおこるのでしょうか？

- ◇ 現在のところ、いろいろなことが言われています。妊娠と産褥期は生物学的に変動の時期であると同時に、社会心理的にもいろいろな変化に適応しなくてはいけなく、難しい時期です。産後 2 週間くらいから 3 か月後までの期間は用心しておく方が望ましいでしょう。

### 🌈 産後うつ病かな？と思ったら・・・

- ◇ 産後のこころの病気は母親の健康のみならず、時には家庭生活、職業、母子関係に影響することがあります。産後のこころの病気には、家族からの支援、理解が最も重要です。
- ◇ 産後うつ病かなと思ったら、早めに病院の助産師や地域の保健センターの保健師に相談してください。

#### ◆連絡先◆

地域の連絡先を記載

## Check Sheet 2

Q.1 妊娠中にパートナーからサポートを受けていますか？

Yes      No

妊娠をきっかけに、なにをしてもらっていますか？

Q.2 産後の育児について、パートナーはどのような育児参加をしたいと言っていますか？

相談したいけど、まだ話し合っていないこと

Q.3 マタニティ・ブルー、産後うつ病といったことがおこった場合は、どのように対応するかパートナーの方と話し合ってみてください。

 感想