

## 産後うつ病 — 早期の発見と治療を —

妊娠、出産は母親だけの出来事ではなく、父親にとっても、またほかの家族にとっても一大事です。また、女性にとっては妊娠、出産、産後の一連の時期は、最も精神的に不調をきたしやすい時期と考えられています。

**症状**  
この時期に起こる精神的な危機的状況は、母と子の関係を通して、子どもの発達にも大きな影響を及ぼすと考えられています。

この時期に多く見られる精神疾患として、産後うつ病がよく知られています。出産後に退院し、家庭に戻った後に育児、家事をこなすにはならないというストレス状況や、出産後のホルモン変動が発症に関係あると言われています。

するなど）や、夜眠れなかつたり、非常にいらいらしたりします。発症率は10パーセント前後と言われており、決して珍しい病気ではありません。

### 治療方法

治療は、抗うつ薬の投与などの薬物療法や心理療法などの標準的な精神科の治療に加えて、育児サークルなどの自助グループや保育園などの公的機関を利用し、休息や睡眠を確保して本人の負担を減らすことが有効であると言われています。また、夫など家族のサポートも重要です。

### 早期発見が大切

欧米の調査によれば、産後うつ病にかかった女性の30パーセントは自分がうつ病だとは思っていない、また80パーセントは自分の症状を保健スタッフに相談していないという結果があります。

そのほかの精神疾患と同じく、見た目の変化では分かりづらいうことが多いので、症状がかなり進み、周囲に気付かれてから初めて精神科治療を受けるようになる場合も多いとされます。

また、最近の核家族化や少子化で、親の経験を子どもに生かすことができず、支援体制も少ない中で、身近に相談できる相手が少ない状況もあると思います。その中で病気になる、また治らずに悪化してしまうことも多くなっていると考えられています。そのため、突然の母子心中や、その後の児童虐待につながる可能性があると考えられており、早期発見や適切な精神的ケアが必要です。



佐伯地区医師会  
世木田 幹

## なるほど!! 健康講座

問合せ 廿日市市保健センター ☎@1610