パパやパートナー、祖父母のみなさんも読んでみてください。

気になる！ マママの健康

― 産後うつについて ―

妊娠・出産・産後と心配なことや不安で心身ともに疲れていませんか？わけもなくイライラしたり、ふと気づくと涙がでてしまう…。そんな症状や改善方法について教えてもらいました。

医療法人 都南産婦人科 院長
長尾百合子先生
（1男1女の母）

町田地域の女性の皆様が、健康に幸せになれますように、皆様との心のつながりを大切にした信頼される医院を目指しております。どうぞお気軽にご相談ください。

Q1 産後うつとは

産後うつは、お産の後に気分の落ち込みや楽しみの喪失、自分を責める気持ちなどの症状がでることで10％の人に起こるとされています。症状は2週間以上持続し、産後3か月以内に発症することが多いです。ホルモンバランスの乱れ、睡眠不足と疲労の蓄積、母親というプレッシャー、家族からのサポート不足、精神疾患の既往等が発症リスクとされています。

Q2 見逃しがちな症状はありますか？

身体的な症状としては、食欲の変化、頭痛や全身の痛み、疲労感、睡眠障害などがあります。精神的な症状として極度の悲しみや怒り、無力感、罪悪感といった症状がでます。悪化すれば、自殺願望が出てくることもあるので注意が必要です。また、赤ちゃんに対する愛情を感じられなくなることもあります。

Q3 改善方法・治療方法等教えてください。又、受診は産婦人科でも良いのでしょうか？

まずはかかりつけの産婦人科を受診してください。産後うつの診断は精神科医の診断が必要となります。産後うつが疑われれば産婦人科から精神科医を紹介してもらうこともできます。重要な対策は自分の気持ちを人に話すことです。話すだけで自分の状態を客観的に理解できたり、気持ちを落ち着かせたりできたりします。育児や家事は家族と協力しながら行う、適度に手を抜く、一定時間赤ちゃんと離れるといった生活の見直しも大切です。必要であれば薬物療法も行います。授乳中の場合、できるだけ薬を摂取したくないかもしれませんが、産後うつが悪化することは、赤ちゃんにとっても悪影響です。薬の服用が心配な場合は医師とよく話し合って、母乳への影響も相談してください。

（文・長尾百合子先生）

アドバイス

産後うつを予防するためには、周囲からの支援が不可欠です。子育ては母親１人で行うものではありません。父親をはじめとする家族はもちろん、自治体からの支援にも頼りましょう。町田市には産後ケアの制度や、育児支援ヘルパー派遣事業などがあります。下部を参照ください。
その他の育児に関する悩みや支援については町田市子ども家庭支援センターに相談してみてください。

町田市産後ケアを使ってみよう！

- ☑ 産後、家族の手伝いがなくて不安
- ☑ 体調が優れないから、休みたい
- ☑ 授乳がうまくいかない

など、出産後のサポートが必要なお母さんが、赤ちゃんと一緒に利用できる制度です。医療機関や助産院で休息、授乳・育児などの指導や助産師のケアを受けられる宿泊型・日帰り型があります。助産師が訪問し、自宅でも相談やアドバイスが受けられる訪問型もあります。話を聞いてもらったり、相談できるだけでも気持ちが楽になります。ぜひ、遠慮せず利用してみてください。ご利用にあたっては、保健師等が状況をお伺いし利用方法をご相談せていただきます。

利用者からのコメント

- 話を聞いてもらえ、楽になった。
- 訪問ケアを利用し、不安な気持ちが和らいだ。
- 夜も休めて、食事も美味しく大満足でした。

申込方法
申請が必要になります。
申請は妊娠28週から。
市役所7階704窓口、又は電子申請により申請。
詳細はQRコードより。

保健所保健予防課
電話：042-725-5422

町田市育児支援ヘルパー派遣事業

出産後のお母さんの支援をしています。出産のあと心配、日中誰もいなくて心細い、双子なので大変…という方にヘルパーを派遣しています。兄姉児がいる方、多胎児の方にもおすすめです。

サービス内容

- ☑ 沐浴、授乳、オムツ交換
- ☑ 兄姉児の幼稚園・保育園の送迎
- ☑ 食事の準備、簡単な掃除、衣類の洗濯、買い物
- ☑ 一ヶ月健診などの付き添い

※一般の家事援助ヘルパーと違い、サービスの制限があります。

派遣時間や費用に関しては以下のQRコードよりご確認ください。

申込方法
子ども家庭支援センター（下記リンク参照）にお電話でお申し込みください。子ども家庭支援センターの職員とヘルパーコーディネーターが訪問し、申請を受付けます。

町田市子ども生活部
町田市子ども家庭支援センター
電話：042-724-4419