

# 産後うつ病を予防するために

## あなたにできること

- ・妊婦健診で産科スタッフに相談しましょう。
- ・家族に自分の気持ちを話してみよう。
- ・一人で頑張りすぎないで、ちょっと一休みしましょう。

## 家族にできること

- ・悩みを受け止めてあげてください。
- ・産科のスタッフに伝えて下さい。
- ・家事や育児を手伝ってあげてください。

相談

## 産科では・・・

- ・妊娠中、あなたの話を聞き、見守ります。
- ・あなたの周りに理解者を作ります。
- ・産後も話を聞いてくれる方をご紹介します。

うつ状態が続く場合

## 専門家に相談

- ・家族と一緒に相談に行ってみましょう。
- ・症状を和らげるために、カウンセリングや薬などの治療を受けてみましょう。

ひとりで悩まないで！  
誰かに相談してみてください。

あなたの思いが「お母さん」は、どのようなイメージですか？でも、最初からはイメージ通りにならないのが普通です。それよりも、あなたが一人の女性として、心も身体もイキイキとしていることを、みんなが願っています。一人で悩まずにぜひご相談ください。

## 相談窓口

まず、お産をされた病院で、医師、助産師、看護師などに、気軽に相談してみよう。

各地の保健所や保健センターでも「こころの健康相談」を実施しています。

- 岡山市  
岡山市保健所 086-803-1200  
〒700-0914 岡山市北区鹿田町1-1-1
- 倉敷市  
倉敷保健所 086-434-9800  
〒710-0834 倉敷市笹沖170
- 玉野市・瀬戸内市・吉備中央町  
備前保健所 086-272-3950  
〒703-8278 岡山市中区古京町1-1-17
- 備前市・赤磐市・和気町  
備前保健所東備支所 0869-92-5179  
〒709-0451 和気郡和気町和気487-2
- 総社市・早島町  
備中保健所 086-434-7025  
〒710-0043 倉敷市羽島1083
- 笠岡市・井原市・浅口市・里庄町・矢掛町  
備中保健所井笠支所 0865-69-1675  
〒714-0087 笠岡市六番町2-5
- 高梁市  
備北保健所 0866-21-2836  
〒716-0062 高梁市落合町近似286-1
- 新見市  
備北保健所新見支所 0867-72-5691  
〒718-0003 新見市高尾2400
- 真庭市・新庄町  
真庭保健所 0867-44-2991  
〒717-0013 真庭市勝山591
- 津山市・鏡野町・久米南町・美咲町  
美作保健所 0868-23-0148  
〒708-0051 津山市椿高下114
- 美作市・勝英町・奈義町・西粟倉村  
美作保健所勝英支所 0868-73-4055  
〒707-0004 美作市入田291-2

お母さんが  
楽しく育児を  
するために  
産後のこころの話



## 岡山県いきいき子育て応援事業

日本産婦人科医会岡山県支部

制作：岡山大学大学院保健学研究科  
「妊娠中からの母子支援」即戦力育成プログラム  
助産ネット

<http://www.okayama-u.ac.jp/user/josan/index>

岡山県不妊専門相談センター  
「不妊・不育とこころの相談室」

育児に慣れるまでは思い通りに行かなかったり、不安だったり、お母さんも色々な感情を持ちます。今、あなたは赤ちゃんを、どのように感じていますか？今の気持ちに一番近いものに○をしてください。



# 産後のこころのチェックリスト

過去7日間にあなたが感じたことに最も近いものに○をしてください。 スコア記入

1. 笑うことができたし、物事のおもしろみもわかった。 (0)いつもと同様にできた (1)あまりできなかった (2)明らかにできなかった (3)全くできなかった	
2. 物事を楽しみにして待つことができた。 (0)いつもと同様にできた (1)あまりできなかった (2)明らかにできなかった (3)全くできなかった	
3. 物事がうまいかないとき、自分を不必要に責めた。 (3)常に責めた (2)時々責めた (1)あまり責めなかった (0)全く責めなかった	
4. 理由もないのに不安になったり、心配したりした。 (0)まったくなかった (1)ほとんどなかった (2)時々あった (3)しょっちゅうあった	
5. 理由もないのに恐怖に襲われた。 (3)しょっちゅうあった (2)時々あった (1)めったになかった (0)全くなかった	
6. することがたくさんあって大変な時に、 (3)ほとんど対処できなかった (2)いつものようにはうまく対処できなかった (1)たいていうまく対処できた (0)普通どおり対処できた	
7. 不幸な気分で、眠れなかった。 (3)ほとんどいつもそうだった (2)時々そうだった (1)たまにそうだった (0)全くなかった	
8. 悲しくなったり、みじめになったりした。 (3)ほとんどいつもあった (2)かなりしばしばあった (1)たまにあった (0)全くなかった	
9. 不幸な気分で、泣いた。 (3)ほとんどいつもあった (2)かなりしばしばあった (1)たまにあった (0)全くなかった	
10. 自分自身を傷つけるのではないかとこの考えが浮かんできた。 (3)かなりしばしばあった (2)時々そうだった (1)めったになかった (0)全くなかった	

合計スコア

エジンバラ産後質問票(Cox1987;岡野ら訳1996)

合計スコアが9点以上なら、助産師さんや保健師さん、あるいは、あなたの周りの方に相談しましょう。

産後は、妊娠中上昇していた女性ホルモンが急激に低下し、精神的に不安定になりやすい時期です。また、赤ちゃんの世話と授乳で、睡眠不足が続く身体もところどころクタクタなはず。それでも毎日がんばっています。

## 産後に起こりやすいところの変化

**マタニティーブルーズ**  
涙もろさや抑うつ、不安、緊張、不眠、困惑などが数日間続きます。  
◆ 1週間ほどで自然に回復します。  
◆ 産後の母親の30%ほどが経験します。

**産後うつ病**  
抑うつ気分、興味・喜び・意欲の低下、食欲の低下または増加、不眠または睡眠過多、思考力や集中力の低下が見られ、死について考えることもあります。  
◆ 過去にうつ病になった人、周りからの支援が少ない人、家族の病気や死などの体験をした人はなりやすいとされます。  
◆ 産後数週間～数カ月して起こり、2週間以上続きます。  
◆ 産後の母親の5～20%が経験します。

**影響**

赤ちゃんへの働きかけが少なくなる。  
自分を責める。育児が不安になる。  
家事や育児ができなくなる。なども起きます。



**豆知識**  
オキシトシンは脳から分泌され、陣痛の子宮収縮を促進したり、母乳分泌を促進したりするホルモンです。これを鼻の粘膜に噴霧すると他の人への信頼や接近行動を促進するとされます。

母と子の愛着や恋人同士の愛情など、親密な関係を築くための薬になることが期待されています。

	いつもある	たまにある	少しある	全然ない
1. 赤ちゃんをいとおしいと感じる。	0	1	2	3
2. 赤ちゃんのために、しないといけないことがあるのに、どうしてよいかわからない。	3	2	1	0
3. 赤ちゃんに対して、腹立たしいと感じる。	3	2	1	0
4. 赤ちゃんに対して特別な気持ちがわかない。	3	2	1	0
5. 赤ちゃんに対して怒りがこみ上げる	3	2	1	0
6. 赤ちゃんに何かしてあげることが楽しい。	0	1	2	3
7. こんな子でなかったらなあと思う。	3	2	1	0
8. 赤ちゃんを守ってあげたいと思う。	0	1	2	3
9. この子がいなかったらなあと思う。	3	2	1	0
10. 赤ちゃんをととても身近に感じる。	0	1	2	3
11. 赤ちゃんが、なぜ、泣いたり、ぐずったりしているのかわかる。	0	1	2	3
12. 赤ちゃんが泣いたり、ぐずったりしている時、自分の感情を抑えきれなくなる。	3	2	1	0
13. いらいらして、赤ちゃんをたたいたり、つねったりしたいと思う。	3	2	1	0
14. とても泣きやすい赤ちゃんと感じる。	3	2	1	0
15. 赤ちゃんを抱っこしにくいと感じる。	3	2	1	0
合計				

2～3点の項目があれば、  
・産後健診や乳児健診で相談しましょう。  
・家族や友人に自分の気持ちを話してみましょう。  
・少し、赤ちゃんと離れて、気分転換をしましょう。  
・育児サークルに参加してみましょう。  
(4ページへ)