

こんにちは！印南町子育て世代包括支援センターです！！  
今回は「妊娠うつ病」についてお伝えさせていただきます。

—— 知って得するまめ知識！ ——

## 「妊娠うつ病」

女性の一生の中で妊娠・出産はとても大きなイベントです。その時期はうつ病が最も起こりやすい時期であることも事実です。様々なストレスによりうつ病になってしまふ方もいます。

うつ病になると、自分の事を責めたり悪く考える傾向になり「これから子どもを育てていく自信がない」「可愛く思えない」など子育てに対してマイナスな考えばかりもつてしまふようになります。また、「母親失格だ」と自分を責めてしまいます。

そのため睡眠や食事がとれなくなり、気分が落ち込み、悪循環に陥ってしまいます。

## 妊娠うつ病とマタニティーブルーの違い

みなさんはこのふたつの言葉は聞いたことがありますか？また、このふたつには違いがあることをご存じですか？

マタニティーブルーは「産後間もなくして情緒不安定になる」ことをいいます。

これは妊娠うつ病とは異なります。大きな違いはマタニティーブルーは一過性であることです。10〜14日もすれば自然な状態に戻ると言われています。妊娠うつ病や産後うつ病はそれ以上続き、場合によっては治療が必要になることもあります。



次の症状について、いくつか当てはまる場合は妊娠うつ病の可能性が考えられるのでチェックしてみましよう。

- すぐにイライラしてしまっ
- 気持ち落ち込みやすく涙もろい
- 食欲にムラがある
- 何をしても「楽しい」と感じられない
- からだがだるく感じる
- 寝つきが悪くなる
- 他者との交流や外出が億劫になる
- ミスや後回しにすることが多くなる

妊娠うつ病は早期から適切な治療を受けることが大切です。放置しておくとう重症になったり再発を繰り返してしまいます。また、本人だけでなく子どもにも影響を及ぼすため専門機関の受診をおすすめします。



本人の取り巻く環境を、家族交えて専門医と話し合い、調整することがうつ病治療の第一歩となります。

うつ病は様々なストレスが重なることで生じる脳の機能障害とも考えられています。

身体的ストレス

- つわりがひどい
- だるさや食欲不振が続く
- 便秘や下痢を起こす
- 眠れない
- 気分が落ち込む
- 体型の変化



精神的ストレス

- 妊娠前の生活との違い
- パートナーの協力が得られない
- 健康な赤ちゃんが生まれて来てくれるか
- 出産後きちんと育てられるか
- 母親としてうまくやっていけるか

対処法

- 規則正しい生活習慣を心掛ける
- 身近な人に協力してもらう
- 医療機関を受診
- ひとりで抱え込まない



季節の変わり目には  
体調の変化にご注意を

本編でもお伝えしたとおり、妊娠〜産後は身体や生活が大きく変化することから、気分の落ち込みが多いと言われています。また、季節の変わり目ということも加えて、更に注意が必要です。

新年度を迎えるにあたり、楽しいことやワクワクすることがたくさんあると思いますが同時に、忙しくてなかなか食事がとれないということもあるかもしれません。

今はママの体調が第一ですので、休息をとりながらゆったりとした気持ちで過ごしましょう。

妊娠中のお悩み相談は、毎週木曜日に開催している「ママサポサロン」で受け付けております。

産後ママの交流の場にもなっておりますので、みなさんお気軽にお越しください。

ママサポサロンについてはこちらをご覧ください

