



医療法人白水レディースクリニック(鳥栖市) 院長
白水信之氏
 Nobuyuki Shiramizu



産後うつ、1人で抱え込まないで 女性ホルモンバランスの変化が要因

佐賀県医療センター好生館(佐賀市) 精神科部長

石井博修氏
 Hironobu Ishii

女性のうつ病患者数は男性の約2倍。そのうち、産前産後うつが大きな割合を占めると言われています。産後うつは出産経験者の誰もがなり得る病気です。産後うつの原因や周囲のかわり方、さらに産婦人科医と精神科医の連携について、子育て真っ最中の白水レディースクリニック(鳥栖市)の白水信之院長と佐賀県医療センター好生館(佐賀市)の石井博修・精神科部長の2人に自身の経験を交えてうかがいました。

女性ホルモンバランスの変化が脳にストレス

産前産後の体調はどう変化するのでしょうか

白水 妊娠すると女性特有のホルモンのバランスが変化します。するとその影響で脳のストレスに対する抵抗力が弱まり、ちょっとしたことで気分が落ち込み、不安が強くなっていきます。産後は、産前に変化した女性ホルモンのバランスが産後1カ月ぐらいで急速に元に戻っていきます。すると産前のように脳にストレスがかかり、体の変調をきたします。自分を否定的に捉えることも多くなるので、「母親失格」と感じ、徐々に産後うつ状態になっていきます。

石井 「大変なのは当たり前」と、子育てを軽くみる世間の風潮があります。昔は身近に支援してくれる人がいて、家族みんなで子育てをしていました。今は核家族が進み、親戚など支援してくれる人のつながりが薄くなっています。その状況の中で、夫や実母といった育児支援の鍵になる人との関係がうまくいっていないと孤立し、一気に精神的に崩れる危うさが産後にはあります。

特にコロナ禍では産後うつが以前に比べて増えていると言います

石井 一般的に言われているようなコロナ禍のストレスに加えて、出産の立ち会いや面会ができない、実家が流行地にあり母親が手伝いに来られないなど、産後の人とのかわりに制限がかなり、本来得られるはずの支援が得られないことも要因の一つになっているのかもしれない。

早期発見にスクリーニング検査を

産後うつを予防または早期発見するには

白水 産後うつは産後1カ月ごろに多く発症します。当院では産後うつに移行する可能性が高い母親を早く見つけ出すために、産後2週目と4週目にスクリーニング検査を始めています。早く発見できれば、早く治療ができます。まだ2週目の検査を行っていない産婦人科もありますが、日本産婦人科学会では2回の検査を勧めています。

石井 佐賀市、みやき町、基山町などでは、すでに産後2週間と

4週間のスクリーニング検査が行われています。県が継続的に呼びかけをして、徐々に他の市町にも浸透している状況です。

また、県では産婦人科医と連携する子育て支援カウンセラー事業を進めています。産婦人科医が母親の精神不調を県に報告すると、カウンセラー(臨床心理士等)がその方と面談し、精神科受診などアドバイスを行うというものです。佐賀市の産婦人科ではすでに先行して利用が始まっていますが、県内全域の産婦人科に告知し、導入していく予定です。

白水 基山町では産婦健康診査事業・産後ケア事業(宿泊型)が2019(平成31)年から始まりました。病院に宿泊するので、赤ちゃんを安心して預けることができ、お母さんも休養できます。産後うつの改善には睡眠やリラックスできる環境をつくるのが大事です。ほかの市町にも、産後ケアサポート事業が広がってほしいですね。

石井 今後は産婦人科医と精神科医が顔の見える関係を作っていくたいと思います。まず近い病院同士の交流から始めて、新しい流れを作っていくたいと思います。

早期発見のために家族が注意することは

白水 使用した食器がキッチンにそのままになっているなど、今までと様子が違う時は産後うつを疑ってみてください。

石井 「眠れない」「食べられない」「子どもをかわいいと思えない」という発言や、赤ちゃんに接するときにもこわばった表情で接しているなどの状況は、周囲も



「何かおかしい」と気づきやすいと思います。興味や関心、意欲が薄れることも兆候の一つです。

「よくやってるね」と声掛けを

子育て経験があるお二人から、パートナーへのアドバイスはありますか。

白水 私は小学1年生になる双子の父親です。双子の子育ては子ども1人の数倍の労力が必要だと感じます。大変なときはファミリーサポートの方々に依頼して助けてもらいました。誰かに頼ることが必要ですね。

石井 私は4歳と2歳の子ともがいます。「手伝っている」ではなく、家事・育児を自分のこととして、やり続ける姿勢が大事だと思います。役割分担をうまくできないときにお互いを責めることにもなりますから、理論的な話し合いよりも今何が大変かを聞いて対応しています。

白水 周りの方への注意点としては、言葉を選ぶことです。「ちゃんと子育てやってる」という何気ないひと言も、産後は敏感に感じてストレスになります。ちょっとしたことで、気持ちが悪くなる状態であることを理解してほしいですね。

石井 赤ちゃんにはみんなが愛情やエネルギーを注ぐと思いますが、母親には愛情や注意を向けられることが減ってしまうと思います。「疲れているなら休んで」「よくやってるね」「いつもありがとう」などと言葉をかけて、周囲がお母さんを大事にしていけば、自然にお母さんも子どもにも愛情が注がれていくと思います。

産後うつに悩む人、妊娠中や妊娠を考えている女性に向けてメッセージをお願いします

白水 女性のうつ病患者は、特に産前産後に多く、産後うつは珍しいことではありません。気になることがあれば、早めに相談してください。

石井 産後のうつは女性ホルモンバランスが元に戻れば、徐々に落ち着いていくこともあります。症状が強ければ専門医の治療を受けることを勧めます。産後うつは治る病気です。勇気を持って相談していただきたいですね。

一般社団法人 佐賀県精神科病院協会
<http://www.sagaseikyō.jp>