

# ヘルシーナ 健康応援ナビ

## NAVI



健康課  
市役所内  
☎23-3515  
あつみライフランド  
☎33-0386

### 産後のママのメンタルヘルス 〜マタニティブルーズと産後うつ病〜

#### ◆産前産後のお母さんの心と体の変化

産前産後は、女性ホルモンのバランスが大きく変わります。特に産後は、赤ちゃんを中心とした生活になることが多いため、生活リズムが崩れやすく生活環境も変化します。体力の回復が不十分なまま子育てに追われるたび、心と体に大きな影響を与えます。

また、核家族化が進む中で、日々の悩み事を気軽に相談できる人がいない、育児の協力者がいないなど、孤立感が高まることで、産後うつ病の要因にもなります。周囲は、赤ちゃん誕生の喜びに目が行きがちになり、お母さんの変化に気付いてあげられないことが多いのです。

#### ◆マタニティブルーズとは

妊娠中または産後において、気分が沈みやすくなったり、不安が強かったり、感情の起伏が激しくなるといった症状が現れます。多くの方は産後、数週間から1カ月程度で消失します。これをマタニティブルーズといい、妊産婦の2人に1人が経験するといわれています。



#### ◆産後うつ病とは

マタニティブルーズのような感情の起伏や不安定な状態が1カ月以上続いたり、症状の強い状態が続いたりする場合は、産後うつ病の可能性にあります。

特に妊娠中に切迫流産などにより不安を抱えながら出産を迎えた方は、産後も不安が解消されにくい傾向にあります。

また、周囲の人から育児の協力が

得られず、お母さん自身が育児を一人でやっている感覚に陥ってしまうなど、心理的な支援がない場合、育児への不安が込み上げてきたり、子どもへの愛情が感じられなくなることもあります。

病気の背景には、育児への不安や家事への不満、子どもの成長についての過剰な心配、母親としての自信喪失など、さまざまな要因が関係しています。産後うつ病になりやすい方は、一人で頑張り過ぎてしまい、症状が悪化してから医師に相談に行くことが多いようです。

#### こんな症状があれば、産後うつ病の可能性ががあります。

- 眠れない、途中で目が覚めてしまっ
- 食欲がない
- 気分が沈みやすい、涙もろい
- 疲れる、やる気がでない
- イライラしたり、不安になったり、自分を責めたりしやすい
- 子どもがかわいく思えないことがある など



眠れない、気持ちが沈むなどの症状があれば、一人で抱えこまず、家族や周囲の人に家事や育児などの協力を求めることが大切です。

## お手軽3分 フィットネス 102

ふくらはぎをほぐして、  
疲労・むくみを和らげよう!

ふくらはぎは、張りや疲れを感じやすい部分です。よく歩いたり走ったりした日は、伸ばして下半身の疲れを改善しましょう。

スポーツ課 ☎23-3531



- ① イスの前に立ち、両手で背もたれを持ち、左足の指をイスの端に乗せる。
  - ② ①の状態から、息を吐きながらイスに乗せた左足の膝を曲げてかかとを下げる。
  - ③ ②の状態から、左足のつま先を外側と内側の方向に交互に伸ばしてキープする。
- ※ 反対も同様に行い、①～③を数セット繰り返す。