

# ヘルシーな健康応援ナビ

## NAVI



健康課  
市役所内  
☎23-3515 FAX23-3810  
あつみライフランド  
☎33-0386 FAX33-0319

### 産後のママのメンタルヘルス

女性の5人に1人は、一生のうち一度はうつ病にかかると言われていいます。特に産前産後は、女性ホルモンのバランスが大きく変わり、この変化に心と体が適応できず、心身の不調を感じます。

### 産後の環境の変化

産後は赤ちゃん中心の生活になるため、睡眠不足など生活リズムが崩れやすくなります。ママは、わが子を守るための本能が芽生え、感情的になつたりさまざまなことに敏感になるなど、知らないうちに緊張を感じて常に疲れている状態になります。

さらに、核家族化や新型コロナウィルス感染症の流行により、

最近の妊産婦は孤立してしまつ傾向にあります。孤立



は不安につながり、心の問題を引き起こしやすくなります。

しかし、周囲の人たちは子どもが産まれた喜びが大きく、こうした妊産婦の状態に気づかないことが多く、症状が悪化することがあります。

### マタニティブルーズとは

出産後数日から2週間頃までに20〜40%の産婦が経験するもので、わけもなく泣けてしまう、気分が沈みやすくなる、感情の起伏が激しくなる、不安が強くなるといった症状が現れます。しかし、ホルモンバランスが妊娠前の状態に戻り、育児や環境に慣れていくうちに通常は自然に解消されていくことが多いです。



### 産後うつとは

マタニティブルーズのような感情

の起伏が激しい状態が数週間以上続く、もしくは症状の強い状態が続く場合、産後うつの可能性があります。産後うつの発症率は10〜15%と高く、誰でもなる可能性があります。

### 産後うつになりやすい人の特徴

- 一人で育児のすべてを抱え込んでしまう
- 家事も育児も完璧にこなしたいと思う
- 責任感が強い
- 周囲に悩みを聞いてもらえる人がいない
- 過去に精神的な病気にかかったことがある
- マタニティブルーズがあった(続いている)



### 産後うつの症状

- 疲れる、やる気が起きない
- 育児に自信がもてない
- 子どもが可愛く思えない
- 頭痛がする、朝起きて気分が憂鬱
- 眠れない、途中で起きてしまう、早く目が覚めてしまう
- 食欲がない

### ● 休日当直医

※当直医は変更になる場合がありますので、市役所へご確認の上、受診してください。市役所 ● ☎22-1111(代表)  
また、各医療機関へ電話で受診方法を確認した後、受診してください

| 月日        | 当直医           | 電話番号     | 月日        | 当直医           | 電話番号     |
|-----------|---------------|----------|-----------|---------------|----------|
| 5月1日(日)   | ふれあいばし診療所     | ☎29-2500 | 5月15日(日)  | 菜の花内科クリニック    | ☎22-7777 |
|           | 清栄歯科クリニック     | ☎33-0657 |           | 山本耳鼻咽喉科       | ☎24-4100 |
| 5月3日(火・祝) | 田原市赤羽根診療所     | ☎45-3505 | 5月22日(日)  | ヒラノ・デンタル・オフィス | ☎22-6477 |
|           | 伊藤歯科医院        | ☎22-1104 |           | かわせ小児科        | ☎22-1230 |
| 5月4日(水・祝) | 河合医院          | ☎22-6133 | 5月29日(日)  | 惣ト歯科医院        | ☎45-2066 |
|           | なかた歯科         | ☎23-1162 |           | 昭和医院          | ☎32-3749 |
| 5月5日(木・祝) | 國見医院          | ☎22-0756 | 6月5日(日)   | かわい歯科         | ☎24-0080 |
|           | 青木歯科クリニック     | ☎33-1139 |           | 北山クリニック(農高前)  | ☎23-3946 |
| 5月8日(日)   | あつみメディカルクリニック | ☎24-2322 | 田原歯科クリニック | ☎23-1626      |          |
|           | 金田歯科医院        | ☎24-1800 |           |               |          |

診療時間 内科 ● 9:00~17:00 / 歯科 ● 9:00~12:00 診療時間以外は 渥美病院 ● ☎22-2131 にお問い合わせの上、受診してください