

産後うつ病とは

1 出産後に起こりやすい心とからだの変化

女性にとって妊娠・出産は、一生の中で大きな変革期です。女性ホルモンの急激な変動もあり、からだの変化と同じように、心にもさまざまな影響が出てきます。

特に出産後は育児中心の生活に変化することからストレスもたまりやすく、心にもからだにも疲れが出てきます。その結果として、情緒不安定になったり、子育てに自信を失ったりするなどの状況に陥ることもあります。もし、不調が長く続く場合には「産後うつ病」を疑う必要があります。

2 産後うつ病とは？

- 出産後に起きる代表的な心の病気が「産後うつ病」です。
- 出産後1～2週間から数か月ころに発症し、罹病期間は数か月以上に及ぶこともあります。
- 出産後の母親の約10%にみられます。
- 産後うつ病の診断は難しく、育児不安や育児の疲れとして見逃されがちです。

3 産後うつ病で出現する症状

- 悲しい・憂うつ・楽しくない
- 理由もないのに涙がでる
- いらいらする
- 眠れない
- 家事・育児をする気力が出ない
- 食欲がない
- 赤ちゃんがかわいと思えない
- 体力が戻らない
- 将来の子育てに自信が持てない
- 赤ちゃんの世話が面倒に思える
- 自分は母親失格だと自らを責める
- 死にたい・消えてしまいたい

※これらの症状が2週間以上続く場合は、産後うつ病の可能性があります。

※産後うつ病の母親の中には、自分の気持ちを訴える代わりに、赤ちゃんの健康や母乳に関する心配など育児に関連した不安を何度も話題にすることもあります。

4 産後うつ病の背景

[妻・母としての環境や役割の変化]

- 赤ちゃんの世話で、からだの疲労がたまる
- 育児にかかる経済的負担
- 夫や家族の身体的・心理的サポートが十分でない
- 望まなかった出産(夫が喜んでいない)
- 赤ちゃんの生まれつきの病気 など

[既往症等]

- 過去にうつ病になった経験がある
- うつ病の治療中に妊娠し、薬を中断している

コラム

産後うつ病はマタニティブルーズとは違います

マタニティブルーズとは出産時の疲れ、急激なホルモンバランスの変化に加え、赤ちゃんとの新しい生活や夫婦・家族関係の変化など様々なことが原因で、一時的に情緒不安定な状態になることをいいます。具体的には、涙もろくなったり、抑うつや頭痛などの症状が出たりします。出産後2日～2週間ぐらいに起こり、10日ほどで自然に治まります。

