



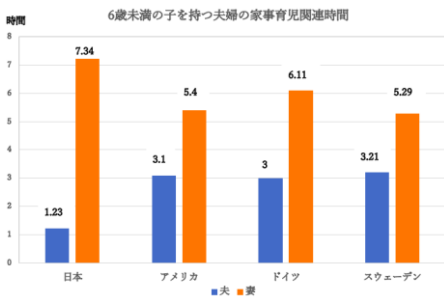
# 案ずるより産むがやすし

中国中央病院  
産婦人科病棟  
2022年4月  
VOL.287

日差しの暖かさを感じ散歩をしたくなる季節になりました。春は何かと変化の多い時期、忙しくされている方も多いことでしょう。季節の変わり目は体調のコントロールも難しいため、心と身体の変化に気をつけてお過ごしください。今月は「妊産婦のメンタルヘルス」についてお伝えします。

## <妊産婦の心理>

多くの妊婦さんは、生まれてくる子供や出産後の生活に想像を膨らませ、「どんな赤ちゃんだろう?」「私はお母さんとしてうまくやっていけるのだろうか?」などと期待と不安を抱いています。子宮の中に新たな命が存在することを認識し健康や、安全、環境に配慮したり、飲酒や喫煙の習慣を改めようとしたり、体の変化に敏感になります。出産への不安や、夫との関わり等生活の変化があります。産後は予測不能な育児が24時間休みなく続くため覚醒状態が持続し、母親の疲労は蓄積されます。「子供を傷つけてしまうのではないか」「傷つけてしまいたくなる」という恐怖や衝動を経験することもしばしばあります。



女性の就業率が70.9%に増加していますが、日本の6歳未満の子を持つ夫婦の家事育児関連時間は夫1.23時間・妻7.34時間と諸外国に比べても夫の家事育児に関わる時間は少ないことがわかります。また、イクメンプロジェクトが進められましたが2019年度、男性の育児休業取得率は7.48%にとどまっている現状です。

## みなさんの環境はどうですか?

うつ病は妊娠中に約10%、産後は約10~15%に発症するといわれています。妊娠中や産後の不安、ライフイベント、以前うつ病になった、サポート不足、家庭内暴力、予期せぬ妊娠などうつ病のリスクを高めます。妊娠中ストレスや抑うつ、不安は早産や低出生体重児などの合併症や長期的な子供の情緒と発達に影響するといわれています。



当院では妊娠生活や出産・産後のサポート体制を作っています。妊婦健診時は午前中の外来診療時間に助産師による保健指導・午後からは助産師外来を実施しています。産後は出産された方全員を対象に、産後2週間健診を実施しています。育児状況、赤ちゃんの成長、お母さんの体調など診せてもらいます。2021年に出産された方の約半数が希望され受診しました。今後も初産婦・経産婦を問わず産後2週間健診の受診が増えるように活動します。関わりの中で状況に応じて行政サービスを活用できるよう、お住いの市町村と連絡を取り合うこともあります。また、地域の助産師を紹介し少しでも安心して過ごせるように病院の垣根を超えて支援しています。今後も助産師のサポートが少しでも皆さんのお力になればと思います。

## D.W.ウイニコットの言葉

ほどよい育児を良しとする「ほどよい母」になろう!  
“ほどよい育児”は消極的な意味合いではなく、むしろ積極的にほどよい育児がよいといえる。誰もが児の欲求に完璧に応えることはできない。不完全な親に見えるかもしれないが、そもそも「完璧な親」は存在しない。絶え間ない日々の繰り返しの中でこの「現実」を親子ともに受け入れ、親は「ほどよい親」でいいことに気がつくプロセスが重要であると表現されています。少しでも気持ちを楽にもち、笑顔で過ごしてください。

参考文献：妊産婦メンタルヘルスクエアマニュアル

## 母親学級のお知らせ

時間：13時30分から

場所：講堂 AB

前期：4月6日 後期：4月13・27日

前期：5月18日 後期：5月11・25日

\*後期の病棟案内はありません

参加人数：6名

外来の予約ノートに記入してください

(付き添い者の参加はできません)

