

# 「すこやかな心と身体で子育てを！」

## 産後うつ病の理解と産後ケア

長崎県助産師会理事 産後ケア・性教育担当  
(開業助産師・レインボーさんばハウス)  
長崎県「人間と性」研究教育協議会 代表

中村 まり子



助産師となり46年になります。近年、赤ちゃん訪問から母親にサポートを当てた産後ケアの必要性和重要性を行政もようやく認め、産後ケアに関する支援が広がりつつありますが、対面での体験学習や肌のふれあいは、減少傾向にあると思われまます。

### 産後うつ病とは

よくいうマタニティブルーは、妊娠中や出産直後、自宅に戻った後に「育児が上手く出来ないだろうか」といった不安も原因のひとつで、多くは治療しなくても産後2週間程度で自然に回復します。産後うつ病とは別ものです。

産後うつ病は出産後2〜3週間後から発症し、気分の落ち込みや楽しみ喪失、不眠や食欲不振、自責感や自己評価の低下など、うつ症状と

呼ばれる様々な症状が出ます。

なぜ起きるのか、そのメカニズムははっきり分かってはいませんが、原因の一つとされているのが女性ホルモン急激な減少です。出産後は胎盤の排出と共に女性ホルモンはほぼゼロの状態になります。女性ホルモンには抗うつ作用や抗不安作用がある事から、これが作られない出産後には、メンタルの不調が起こりやすくなる不安にもなりやすいと考えられています。特にパートナーや家族・友人・支援者にも甘えられない人が重症化する傾向があります。

今までの産後ケアの対象者は「産後4か月まで」の自治体が多かったのですが、研究調査により産後うつ病での7か月〜9か月のママの自殺者が多く見受けられるために「産後1年まで」に改定する自治体が増えました。予算のこともあり、まだ改定していない所も多くあります。マ

### 私の実施している産後ケアについて

私たち助産師は、常に身体に触れる事を生業としている事が多い職種で、分娩介助・乳房ケア・赤ちゃんケアにおいても手で触ります。触ることの基本は優しく丸く触る事が一番大切です。

- ①ベビーマッサージ  
夜泣き、ぐずつきがある時に実践すると体温が上がって眠りにつきやすいです。
- ②タクティールケア  
やわらかく包み込むように触れる。毎日優しく触れると体温が安定して、体重増加が見られました。

### ③ユマニチュード

フランス語で「人間らしさ」を意味しており、フランスの体育教師2人が落ち着きのない子や発達障害の子どもに実践した「関係や絆」を大切にされたケアで、「コミュニケーション法を軸としています。

この3つのケアは赤ちゃんから高齢者までのケアとして取り組んでいます。

### 産後ケアを受けた方からの感想

- ①ゆっくり、やさしいマッサージを受け、眠くなり寝てしまった。
- ②痛くないおっぱいマッサージを初めて受けた。

**【ユマニチュードの基本的な概念】**

**見る**  
同じ高さから視線を合わせることで平等な関係性であることを、正面から見つけることで相手への誠実さを伝えることができます。

**触れる**  
愛しい人に触れるときのように、優しく包み込むような動作で触りましょう。

**話す**  
話すときは、ゆっくりと穏やかに話すように心がけます。

**立つ**  
立つことによって「自分がここに存在している」という自覚をより強く持つことができます。

マの体が妊娠前の状態に戻り、肉体的・精神的に健康になるために、産後ケアがあります。

**●産後ケアとは**

- ① ママの身体的ケア (睡眠時間の確保、食事の提供、マッサージ、骨盤ケア)
- ② ママの心理的ケア (カウンセリング)
- ③ 授乳指導 (授乳や搾乳の指導・アドバイス、乳房マッサージなど)

**●産後ケアの種類**

- ① 訪問型 (アウトリーチ) 2時間程度のケア
- ② 通所型 (デイサービス) 4時間程度のケア
- ③ 短期入所型 (ショートステイ)



高校生初めての抱っこ体験

産後うつ予防のために、何も症状がなくても受けられる産後ケアを受けてみませんか。

### 増加する男性産後うつについての理解を広めたい

国は「産後パパ育休」を創設するなど、男性の育休制度を拡充するなか、産後に父親がメンタル不調になるリスクも指摘されています。1歳未満の子どもがいる家庭では父親11%、母親10.8%のメンタル不調の調査結果が出ています。

男性の産後うつになりやすい人は

- ① 真面目
- ② 優しい
- ③ 妻を大切にしたい人
- ④ 周りのサポートが減ったり、父親がすることが増えたタイミングの時期が起こしやすいのです。

産後うつにならないために大切な事

- ① お互いに理解するために話し合う
- ② 抱え込まない
- ③ 「父親は○○すべき」からの脱却
- ④ 社会的理解

男性の育休が普通化し「イクメン」という言葉が消滅するとき、子どもや家庭にとって本当の幸せな生活になると考えます。

パパもママも少しずつ親になって笑顔で子育てができる様に、身近にいる助産師たちも応援しています。

### 今後の産後ケアについて

- ④ 性暴力の被害の事を初めて話し、自分の悲しみを理解してもらえた。
- ⑤ 「1つ1つゆっくり自分で決めて良いのです」「私はあなたがどんな選択をしても応援します」との言葉に励まされ、これからの生活を考える事が出来た。

長崎県助産師会は、産後ケア認定の質の高い産後ケアを提供することを目指しています。

現在産後ケアを利用されるのは、出産された方の1割〜2割程度しかありません。産後ケアがたくさんの方に認知されるように、これからも一人ひとりを大切にされたケアを行っていきたく思います。