

産後うつ病について

Learn about...

Postpartum Depression

赤ちゃんが生まれました。あなたにとって、人生で一番幸せなときでしょう。周囲の人は、母であるあなたが、赤ちゃんが笑ったり声を出したりするたびに、喜びや幸せをかみしめているのだらうと思っています。でももし、育児という新しい役目の責任感に圧倒され、不安な気持ちしか感じられなかったらどうでしょうか。赤ちゃんに対して愛情を感じるどころか、腹を立てたり、自分に育児は無理と感じてしまうなら。これは決して、あなたがひどい母親であるとか、ひどい人間であるということではありません。あなたは、産後うつ病にかかっているのかもしれない。

産後うつ病とは What is it?

産後うつ病は、出産を経験したばかりの母親に見られる臨床的うつ病で、症状は出産直後の数週間から数か月、場合によっては1年近く続くこともあります。産後うつ病にかかる人の10～16%は、妊娠中のうちから症状が出始めます。治療せずに放っておくと、産後数か月から数年うつが続くことがあります。未治療のまま放置すればするほど、回復に時間がかかるようになり、自殺のリスクも高くなります。初めての出産を経験した後、少し気持ちが落ち込んでしまうというのはよくあることなのですが、こうした「マタニティ・ブルー」が2週間以上続き、自分や赤ちゃんの世話にも支障がでるようであれば、産後うつ病の可能性があると考えてよいでしょう。

産後うつ病になりやすい人 Who does it affect?

産後うつ病は、一般的に考えられているよりも高い割合で発生しています。出産した人の12～16%がかかるといわれており、これは約7人に1人の割合に相当します。ティーンエイジャーの母親の場合、その割合は25%とさらに高くなります。また、産後うつ病になるのは、初産の人だけではありません。すでに子供がいる母親や、養子を迎えた母親でもかかることがあります。ある調査では、父親またはパートナーも産後うつ病にかかる場合があることが明らかになっています。

産後うつ病は誰にでも起こる可能性があります。次の条件が当てはまる人はそのリスクが高いといえます。

- 大うつ病を経験している
- 家族に大うつ病またはその他の精神疾患にかかった人がいる
- ホルモンの変化
- 睡眠不足
- 親との死別や転居など、ストレスの原因になる出来事が最近あった
- いつも自分が主導権を握らないと気が済まない
- 自分自身に対する期待、またはパートナーの自分に対する期待が大きい
- 家族や友人からのサポートがない
- 孤立している
- 自分自身または子供に病気や障害がある



.....
「赤ちゃんに対して、腹を立てたり、自分に育児は無理と感じてしまうなら。」

他にも、次のようなストレス要因があるとリスクが高くなります。

- **心理的なストレス:** 出産後、責任感に圧倒される、肉体的・性的に魅力的でなくなったと感じる、習慣やライフスタイルの変化に戸惑っている、完璧な母親であるべきという周囲のプレッシャーから罪悪感を感じる。
- **身体的なストレス:** ホルモンの変化に加え、体重の変化、疲労、分娩後の体の痛みといった一般的な変化。

夫婦関係の緊張、失業、頼れる人や機関がないなどのストレスもうつ病を引き起こす要因になります。養母、パートナー、父親も産後うつ病にかかる場合がありますが、妊娠中と出産後のホルモンの変化が、母親の産後うつ病の原因になることがあると考えられています。

産後の不安障害 Postpartum anxiety

不安は産後うつ病の症状のひとつと考えられがちですが、妊娠中または出産後に発症する不安障害は、実は産後うつ病とはまったく別の病気です。多くの女性は、産後の不安障害と産後うつ病を同時に発症します。最近の研究では、妊娠中と出産直後は、女性の人生において、不安障害によりかかりやすい時期となる可能性が指摘されています。

産後の不安についての詳細は、「診療が必要だと思ったら」の項で紹介する情報を参照してください。

出典: BC Women's Self Care Guide

産後うつ病かもしれないという人へ Could I have postpartum depression?

- とても悲しく、気分が落ち込んでいる
- 理由もなく涙が止まらなくなるときがある
- 罪悪感を感じている、または自分には価値がない、希望がないと感じている
- 自殺またはそれ以外の恐ろしい考えが思い浮かぶ
- 自分に育児は無理と感じている、子供やその他の家族に対して怒りを感じている
- 睡眠パターンや食欲の変化に気づいている
- 落ち着かない、自制心がきかない、または気力がわかないように感じる
- ものごとに集中できない
- 家族、友人、社交的な場を避けるようになった

次のような身体的な症状が見られる場合もあります。

- 元気がない、熱っぽい
- ガス腹、便秘、または下痢
- 頭痛、頭が重い、頭がカーツとする

産後うつ病にかかっている女性が、実際にはそんなことは絶対にしたくないと思っていなくても、自分の子供に危害を与えるような恐ろしいことを考えてしまうのは、珍しいことではありません。母親が生まれたばかりの赤ちゃんに危害を与える事件の話は誰もが耳にしたことがあります。実際はこうした事件に発展するのはごくまれなことです。実際の事件の場合、自分の子供に危害を与えた母親は現実と非現実との区別がつかなくなっています。このような現実感の喪失は「精神病」と呼ばれます。産後の精神病(出産後数週間および数ヶ月間にみられる精神病)は、1000人に1人という非常にまれなケースです。産後の精神病にかかってしまった母親の場合でも、実際に子供に危害を与えることはほとんどありません。

産後うつ病にかかってしまったら What can I do about it?

産後うつ病には終わりがないように思えるかもしれませんが、さまざまな対策を立てることができます。

- **カウンセリング:**資格を持つ療法士によるグループ療法、個人療法、夫婦または家族カウンセリングでは、患者が元通りになれるよう支援し、自分は一人ではないこと、病気は自分のせいではないことを自覚するように指導します。
 - ▶ 認知行動療法(Cognitive-behavioural therapy、略してCBT)と呼ばれるカウンセリング法が、多くの場合効果をあげています。この療法では、カウンセラーは症状を悪化させる思考、感情、行動を変えていく方法を指導します。
 - ▶ また、うつ病の人の他人との付き合い方に着目し、うつ病に寄与していると思われる対人関係の問題を明確にする、対人関係療法(Interpersonal therapy、略してIPT)と呼ばれるカウンセリング法もあります。
- **薬の投薬(Medication):**特に中等度から重度のうつ病では、抗うつ剤などの薬が効果的な場合があります。妊娠中または授乳中の薬の服用におけるリスクと利点について、必ず医師と相談するようにしてください。
- **光線療法(Light therapy):**人によっては、特殊な人工の光線に1日30分あたるという治療により、症状が改善する場合があります。
- **自助努力(Self-help):**産後うつ病の症状を予防または和らげるために、専門家の力を借りるだけでなく自分自身でできることもあります。右の「自分でできること」の項を参照してください。



自分でできること

How You Can Help Yourself

- 可能な限り1日8時間程度の睡眠をとるようにする
- バランスのとれた食事を心がける
- 運動をする時間をつくる
- 少しの間だけでもゆっくりしたり、新鮮な空気を吸って、リラックスする習慣をつける
- 自分のことや自分の感情に対して寛容になり、物事をポジティブに考える
- 家族やその他の親しい人のサポートを求める
- 子供から離れて自分だけの時間をもつようにする
- 知識をつける。この情報シートを読むことも、大事な最初の1歩です。下の「診療が必要だと思ったら」の項も参照してください。

父親や周囲の人にできること How Dads and Other Supporters Can Help

- 自分の気持ちを話すように本人に働きかける
- 病気は本人のせいではないこと、(患者が)悪い母親ではないことを言ってあげる
- 本人がどんなに子供を大切に思っているかを気づかせる
- 家事や育児を手伝う
- 友人や家族の手を借りる
- セックスレスになっている場合でも、愛情をもってスキンシップをはかり、他のやり方で親密さを保つようにする
- あなた自身のことも大事にする。あなた自身のための時間(仕事以外)をつくる、話し相手を見つける、趣味を続ける、あなた自身に必要なことを把握するといったことを心がける。

出典: Pacific Post Partum Support Society

診療が必要だと思ったら

Where do I go from here?

自分または大切な人が産後うつ病にかかっていると思う場合は、すぐに家庭医(Family Doctor)に相談してください。このシートで説明した各種の治療法が適しているかどうか、どの治療法が良いかなどを決める際にアドバイスをしてくれます。家庭医に相談することに加え、次に紹介する機関からも産後うつ病に関する詳しい情報を得ることができます。

多言語で利用可能な機関

Resources available in many languages:

*ここで紹介するすべてのサービスは、英語が第一言語ではない場合は希望する言語を英語でご指定いただければ、通訳におつなぎします。100ヶ国語以上の言語で対応可能です。

BCナースライン(BC NurseLine)

1-866-215-4700(BC州内通話無料)、604-215-4700(グレーターバンクーバー内)、1-866-889-4700(耳の不自由な方専用)までお電話ください。BCナースラインでは、秘密厳守で医療情報や助言を提供しています。BC州内のどこからでも電話することができます。看護師(Registered Nurse)は24時間体制で、薬剤師は夕方5時～朝9時まで、毎日対応しています。お電話の際はケアカード(CareCard)番号をご用意ください。ケアカードを持っていない、あるいはケアカード番号を提示したくない場合でも、サービスを受けることができます。

英語のみで利用できる機関

Some resources available in English only are:

BCメンタルヘルス情報ライン

(BC Mental Health Information Line)

情報、地域の機関、出版物のお問い合わせは1-800-661-2121(BC州内通話無料)または604-669-7600(グレーターバンクーバー内)まで。

BCウィメンズホスピタル内の産婦人科系精神保健 (リプロダクティブメンタルヘルス)プログラム (Reproductive Mental Health Program at BC Women's Hospital)

産後うつ病または不安の専門医の診察を受ける方法については、BCウィメンズホスピタルまで電話1-888-300-3088内線2025(BC州内通話無料)または604-875-2025(グレーターバンクーバー内)にてお問い合わせください。またはウェブサイトwww.bcwomens.ca/Services/HealthServices/ReproductiveMentalHealthを参照してください。リプロダクティブメンタルヘルス・プログラムを利用するには家庭医からの紹介が必要です。紹介状の用紙が必要な医師は、上記の番号まで電話で問い合わせてください。このプログラムでは、妊娠に関連する問題だけでなく、月経前期、更年期、流産の後、不妊など、女性の生殖周期において精神疾患にかかりやすい時期も対象になっています。

産後うつ病および不安の患者のためのガイド

(Patient Guide for Women with Postpartum Depression and Anxiety)

ウェブサイトwww.bcwomens.ca/Services/HealthServices/ReproductiveMentalHealth/Publications/SelfCareGuide.htmでセルフケアガイドを参照してください。

パシフィック産後サポートソサエティ

(Pacific Post Partum Support Society)

産後サポートグループに関する機関と情報については、ウェブサイトwww.postpartum.orgを参照するか、電話604-255-7999までお問い合わせください。

BC州気分障害協会

(Mood Disorders Association of BC)

うつ病の支援グループに関する情報および機関については、ウェブサイトwww.mdabc.netを参照するか、電話604-873-0103までお問い合わせください。

BC州悩み相談ラインネットワーク

(Distress Line Network of BC)

悩んでいるときは310-6789(BC州内はエリアコード不要)までお電話を。24時間体制でBC州の緊急ラインにつながります。通話中や待機になることはありません。



**BC Partners for
Mental Health and
Addictions Information**

BC州精神保健および依存症の情報提供パートナーズ

BCパートナーズは、精神疾患や薬物使用の問題を抱えている個人や家族に十分な情報を提供し、支援する、さまざまな非営利機関が所属する団体です。BC州不安障害協会(Anxiety Disorders Association of BC)、BC州統合失調症協会(BC Schizophrenia Society)、カナダ精神保健協会BC支部(Canadian Mental Health Association, BC Division)、BC州依存症研究センター(Centre for Addiction Research of BC)、子供の精神保健のためのFORCEソサエティ(FORCE Society for Kid's Mental Health)、ジェシーズ・ホープ・ソサエティ(Jessie's Hope Society)、BC州気分障害協会(Mood Disorders Association of BC)が加盟しています。BCパートナーズは、州保健サービス局(Provincial Health Services Authority)の管轄機関であるBC州精神保健および依存症サービス(BC Mental Health and Addiction Services)からの助成金で運営されています。