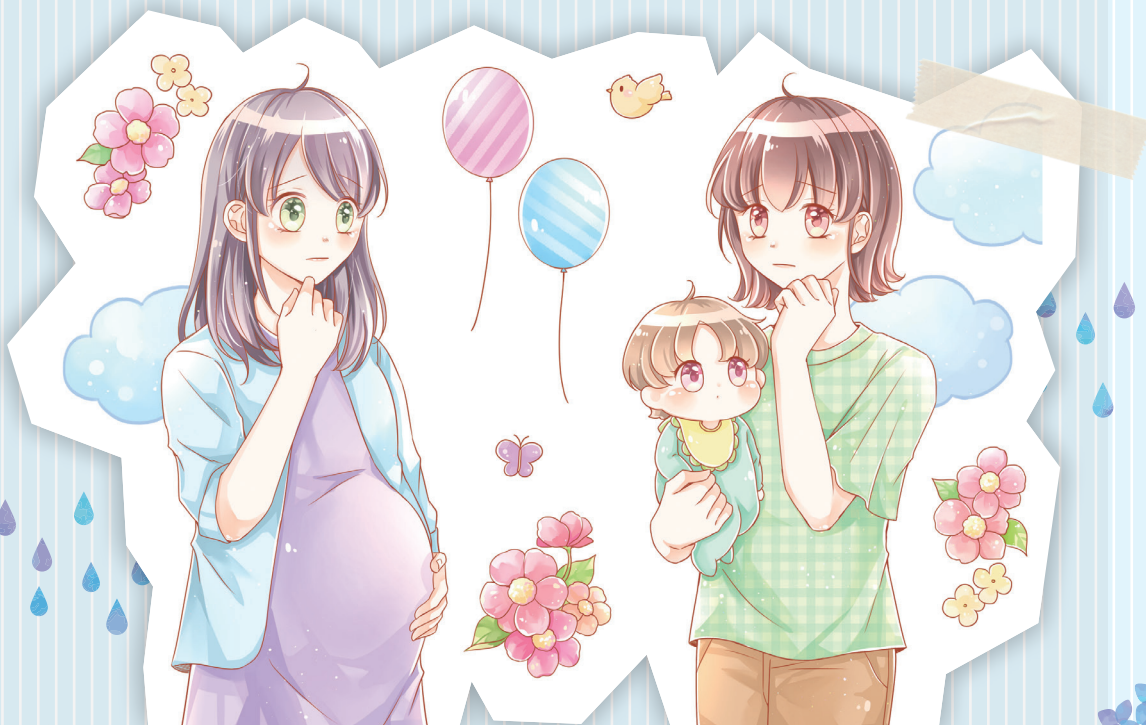


楽しい妊娠生活を過ごしましょう！





# 妊娠うつと産後うつとの違いは？



## 妊娠うつ病

### 発生時期

妊娠中期・後期にかかりやすい

### ハイリスク群

本人または家族にうつ病歴あり、家族・ソーシャルサポートの不足、予定外妊娠、未成年での妊娠



## 産後うつ病

出産後十日間内で気分が落ち込むが、その症状が改善せず2週間以上も続く場合は、うつ病に移行する可能性が高い

本人または家族にうつ病歴あり、家族・ソーシャルサポートの不足、妊娠うつ又は産後うつの通院歴あり、夫婦不和





# 妊娠うつ病とは？



## 気分が落ち込む原因

### ♡ 妊娠中の不快症状

妊娠中、ホルモンの変化により、便秘、つわり、こむら返り等の不快症状が起こり、精神状態に影響を及ぼす

### ♡ 未知への不安

いい母親になれるかどうか心配、子供の健康への心配

### ♡ 家族のサポートが得られない

予定外妊娠、機能不全家族、未婚で妊娠

### ♡ 不安や心配を強く感じやすい人は妊娠うつ病になりやすい

### ♡ 職場でのマタハラ

## 妊娠うつ病の症状

- ・ 常に抑うつ状態で気分が落ち込んでいる
- ・ 元々好きだった事に興味が湧かない
- ・ 睡眠問題あり、不眠または過眠、頻繁に悪夢を見る
- ・ 将来の不確実性を心配し、自分を疑う
- ・ 食欲不振



# 産後うつ病とは？

## 原因

- 産後のホルモンの急激な変化
- 育児疲労、睡眠不足
- 親になる不安、育児ストレスの蓄積
- 出産時の産科ショックの経験
- 不十分な産後回復ケア
- 祖父母の育児過干渉
- 産後回復中の育児への不安
- 職場復帰への不安とプレッシャー
- 産後の体型変化

## 以下の症状にご注意ください。

- ☐ 自分の育児能力を疑う
- ☐ 元々好きだった事に興味が湧かない
- ☐ 常に気分が落ち込んでいる。  
悲しくて涙が止まらない
- ☐ 眠れない、頭痛・疲労、食欲不振
- ☐ 感情の起伏が激しく、焦りやすい、又は  
集中力が低下し、物事に熱心になれない
- ☐ 常に体がだるく感じ、体力と気力がない
- ☐ 自分がダメな人間だと思えてしまい、自責と  
自己不信になりやすく、罪悪感もある
- ☐ 死、自殺、自分の子供を傷付けることをよく  
考える





# マタニティーブルーと産後うつ病との違いは？



約 50ー80%の新米ママは、産後のホルモン変化により、マタニティーブルーが起こります。



家族や友人の理解と協力により、マタニティーブルーは自然に終息しますが、10ー20%の新米ママはその症状が悪化し、産後うつ病に移行する可能性がある。



## マタニティーブルー Postpartum blues

### 発生率

50～80%

### 発生時期

出産後 3～10 日間

### 症状

軽度の抑うつ、不眠と焦り感があるが、食欲と体力に悪い影響を及ぼさない。2週間内で自然に緩和される。

### 相違点

一日中何分で気分が落ち込む。例えば、朝はイライラしているが、午後になると段々気分が良くなる。

### リスク

特にないが、症状に要注意。

### 療法

心理療法

## 産後うつ病 Postpartum depression

10～20%

出産後 1～6 ヶ月

憂うつな状態は2週間以上続く。例えば、イライラしやすい、眠れない、怒りやすい、頭痛疲労感、食欲低下、自責と罪悪感を感じやすい、育児に集中できない。

一日中ずっと気分が落ち込む様な症状が2週間以上持続し、最長一年間ほども続く。二人目以降の出産での再発率が 20ー30%ある。

自殺のリスクがある。

心理と薬物療法が必要。授乳中であることを担当医師に申し出て、抗うつ薬を処方してもらえるか相談する



# うつ病への対処法

自分の情緒問題に気付いた場合は、以下の3つの方法をご利用ください。

1. EPDS（エジンバラ産後うつ病質問票）を活用し自己評価を行う。

2. 家族や友人に理解と協力を求める。

3. 産婦人科医と専門医師にご相談ください。



過去七日間のあなたの気分をチェックしてみましょう。

質問	答え	答え	答え	答え
1 笑うことができたし、物事のおもしろい面もわかった	0 いつもと同様にできた	1 あまりできなかった	2 明らかにできなかった	3 全くできなかった
2 物事を楽しみにして待った	0 いつもと同様にできた	1 あまりできなかった	2 明らかにできなかった	3 ほとんどできなかった
3 物事がうまくいかない時、自分を不必要に責めた	3 はい、たいていそうだった	2 はい、時々そうだった	1 いいえ、あまりたびたびではなかった	0 いいえ、全くなかった
4 はっきりした理由もないのに不安になったり、心配したりした	3 はい、しょっちゅうあった	2 はい、時々そうだった	1 ほとんどそうではなかった	0 いいえ、そうではなかった
5 はっきりした理由もないのに恐怖に襲われた	3 はい、しょっちゅうあった	2 はい、時々あった	1 いいえ、めったになかった	0 いいえ、全くなかった
6 することがたくさんあって大変	3 はい、たいてい対処できなかった	2 はい、いつものように対処できなかった	1 いいえ、たいていうまく対処した	0 いいえ、普段通りに対処した
7 不幸せな気分なので、眠りにくかった	3 はい、ほとんどいつもそうだった	2 はい、時々そうだった	1 いいえ、あまりたびたびではなかった	0 いいえ、全くなかった
8 悲しくなったり、惨めになったりした	3 はい、たいていそうだった	2 はい、かなりしばしばそうだった	1 いいえ、あまりたびたびではなかった	0 いいえ、全くそうではなかった
9 不幸せな気分だったので、泣いていた	3 はい、たいていそうだった	2 はい、かなりしばしばそうだった	1 ほんの時々あった	0 いいえ、全くそうではなかった
10 自分自身を傷付けるという考えが浮かんできた	3 はい、かなりしばしばそうだった	2 時々そうだった	1 めったになかった	0 全くなかった

● **9点以下**：あなたの心身状態は良好です。この良い状態を維持してください。

● **10～12点**：あなたには心理的な悩みがあると推測されます。回りの人々とよく話し、必要であれば、専門家に相談してみてください。

● **13点以上**：あなたの心身状態は医療機関のサポートが必要な可能性があります。専門の医療機関と医者に相談してみてください。



# サポート・相談窓口はこちら！

あなたの心と健康を守る！



## 電話相談窓口：

1. 安心ホットライン 1925 (24 時間) (中国語/英語)
2. 妊婦よりそいホットライン 0800-870-870  
(中国語/英語/インドネシア語/ベトナム語)

## 専門の相談窓口：

1. 地域心理衛生センター
2. 心理診療所、心理カウンセリング施設
3. 産婦人科・心療内科・精神科