

## 妊娠中と育児初期のうつ病

### Depression during Pregnancy and Early Parenthood

女性の中には妊娠中や母親になって最初の頃に、次のような気持ちになると言う人がいます:

- 怒り
- ストレス
- 罪の意識
- 混乱
- 心配
- 憤慨
- 落ち込み
- 恐れ

次のようなコメントをする女性もいます:

「とにかく何もかもが心配」

「いつも泣きたい気分...」

「集中できなくて、何もできていない気がする...」

「こんなにかわいい赤ちゃんがいるのに、どうしてこんなに落ち込んだ気持ちになるの？」

「頭が混乱しているし、エネルギーが全然ない」

「ものすごく疲れているのに眠れない」

「みんな赤ん坊にばかり興味があって、私の気持ちに興味をもつ人なんて誰もいない」

「誰にも会いたくない」

頻繁にこのような気持ちになる場合には、うつ病にかかっているのかもしれません。

うつ病は重要な時期に女性の生活を混乱させ、赤ちゃんや他のお子さん、夫婦関係にも影響を及ぼすことがあります。父親がうつ病にかかる可能性も産後 1 年間で大きく増加します。

うつ病の兆候や症状は:

- いつも疲れきっている、あるいは過度に活動的である。
- 眠るチャンスがあるのに眠れない。
- 泣きじゃくったり、すぐに泣きたい気分になる。
- 気分が急激に変わる。
- いらいらしたり、騒音や触られることに敏感である。
- 常に悪い方に考える。
- 現実を反映していないのに、自分は力不足だという気持ちになる。



A combined project of





- 不安やパニック発作
- 集中できない。
- 以前より物事を忘れやすい。
- 混乱や罪の意識
- セックスその他の以前好きだったことに興味がない。
- おびえていて、孤独感がある反面、他人と一緒にいたくない
- 少食過ぎる、または過食である。
- 大変過ぎて対処できないという気持ちがする。
- 強迫観念や病的な考えに取りつかれている。
- 自分や自分の赤ん坊を傷つけることを考える。
- 自信喪失や自尊心の低下
- 楽しむことができない。

少なくとも 2 週間、常に気分が沈んでいて、上記のような気持ちが続く場合には、臨床的うつ病の症状を示している可能性がありますので、診断と治療が必要かもしれません。

### うつ病の原因

うつ病は人生のいつの時期にも発生しえますが、通常、乗り越える必要のある、何らかの大きな出来事に関係しています。これらの出来事には次のようなものがあります:

#### 家族関係における変化:

- 離婚
- 死
- 引越し
- 結婚
- 子供など家族の一員が巣立っていった。

#### 健康に関する出来事:

- 自分のけがや病気
- 家族や親しい親戚の病気

#### 仕事に関する事や経済的な出来事:

- 転職
- 解雇や失業
- 夫や妻が仕事を始めた、またはやめた。
- 借金や資産の損失

出産の前後には、女性がうつ病になる可能性を高くする重大な危険要因が数多くあり、例えば次のような点が挙げられます:

- 家系にうつ病になった者がいる。
- 以前うつ病になったことがある
- 夫婦関係が良好でない、または独身である。
- 身近な人から支援を受けているという気持ちがしない。
- 困難または不幸せな小児期を過ごした。
- 分娩時に母親または赤ん坊に問題があった。
- 早産、出産の遅延、双子などの出産
- 赤ん坊に対して否定的な気持ちがある、または赤ん坊との精神的結びつきが弱い。
- 赤ん坊の健康に問題がある。
- 期待した赤ん坊でない(見た目、性別)。
- 赤ん坊から離された。
- 「難しい赤ん坊」(気質、眠り方、授乳時の反応)
- 社会経済的に不利な状況にある。
- 予定しなかった妊娠
- 性的虐待や婦女暴行を受けた経験がある。

出産前後のうつ病の正確な原因は実際には分かりません。影響を及ぼす危険要因は一人ひとりの女性によって異なりますが、人生や生活のストレスが重なり、これに身体的、ホルモン上、また社会的要因が加わると、うつ病に追い込まれる可能性が生じます。

産後のうつ病は「ベビーブルー」と一緒にしてはいけません。最高 80%までの女性が「ブルー」を経験しますが、これは通常、産後 3 日から 5 日でピークになるもので、主に出産時のホルモン上の変化が原因です。数日間、涙ぐみやすくなり、少し圧倒されたような気分になることがよくあります。

重要なことは、うつ病が治療できる病気であり、適切な治療（薬とカウンセリングなど）と家族や友人からのサポートを受け、また**時間**をかければ回復できるものだという点を認識することです。

## 治療方法

うつ病の女性が選べる治療法は数多くあります。まずは主治医、助産婦、乳幼児保健センターの看護婦、産科医など、関わりのある医療従事者に上述のような気持ちを経験していると伝えましょう。自分の気持ちを認識し、それについて話すことができれば、あなたを励まし、必要な助けを得られるようにサポートする機会を周りの人に与えることにもなる場合があります。

治療法には次の選択肢があります:

- 個別カウンセリング



良し悪しの判断をせずに、カウンセラーがあなたの問題について話を聞き、問題を乗り越えられるようにサポートを提供します。

- **心理療法**

この治療法は、問題に陥りやすくした可能性のある元凶の要因に対処しながら、あなたにサポートを提供し、症状に対処する方法を教えることを目的としています。

- **夫婦カウンセリング**

妊娠中と育児初期には夫婦関係が変わり、夫婦間のコミュニケーション上の問題が表面化することがあります。このカウンセリングは夫婦が効果的に協力し、出産前後に経験する変化に適応できるように援助します。

- **サポートグループ**

同様の問題を体験した人々によって催される地域のセルフヘルプグループや、経験を分かち合い、役立つ情報を得て、困難を乗り越える方法を作り出す機会を提供するサポートグループなどがあります。

- **薬物療法**

薬物療法は効果的ですが、一般的にはそれだけに頼るべきでなく、カウンセリングやセラピー、その他のサポートサービスと一緒に受けるべきです。薬物療法にはいやな副作用があることがあります。薬の使用については主治医からアドバイスを求め、妊娠中や母乳をあげている時にも安全に使える抗うつ剤がどれなのかを確かめましょう。

- **入院や母子ユニット**

時に、うつ病の症状が非常に重く、自分や赤ん坊を傷つけると女性が脅かすことがあるかもしれません。このような時には母子ユニット(mother-baby unit)や病院への入院を考えることも重要です。

お住まいの州にこのようなユニットがある場合には、同ユニットは母親と赤ん坊が毎日 24 時間監視される安全な場所を提供します。

センターによっては、女性とそのパートナーを対象に夫婦問題、育児方法、母子と新生児の関係についての各種プログラムを提供しているところもあります。

カリティンやトレシリアン(Karitane & Tresillian)の滞在型ファミリーケアセンターも、新生児に関する行動上の問題を解決するために滞在型ケアを提供できる場合があります。



## 妊娠中と育児初期の困難を乗り越えるための対策

妊娠と育児の経験を容易にするために女性とそのパートナーにできることはたくさんあります。いくつかの案を下記にまとめました:

### 母親側

- 妊娠中には多くの事が変わり、この変化がストレスになることがあります。この点を意識して、これについて話し合みましょう。
- 産後 1、2 ヶ月是一緒に家にいてくれるように、パートナーか家族の一員に頼み、追加的サポートが得られるように計画を立てておきましょう。
- 赤ん坊が二人の生活にどんな違いをもたらすと思うか、また生活をどう変える必要があるかについてパートナーと話し合みましょう。例：家事の分担方法を交渉するなど
- 産後数ヶ月間や妊娠後期には、大きな生活上の変化は避けましょう（引越し、転職など）
- 信頼できる人に自分の心配事について話す。
- 定期的に健康のチェックを受ける。
- 自分自身の判断を信用し、母親という新しい役割に適応していくにつれ、大変さは収まっていくと自分に言い聞かせる。
- ユーモアのセンスを忘れない!
- 最初から、パートナーを赤ん坊の世話に関わらせる。
- 赤ん坊が眠っている時には自分も休んだり、眠るようにする。
- 地元の乳幼児保健センターの看護婦や母親グループ(mother's group)と知り合いになり、自分のサポート体制を広げる。
- ベビーシッターとして頼りになり、信頼できる人を見つけて、夫婦だけで過ごす時間を持つようにする。

### 父親側

- 必要であれば専門家の助けを求めるようにパートナーに勧め、専門家に会いに行く時には同伴もする。
- 自分自身の身体・精神的健康も意識し、うつの気分が続く場合には自分も専門家の助けを求める。
- パートナーを励まし、サポートする。
- 赤ん坊の世事に積極的に関わる。
- パートナーのニーズを理解し、自分が相手に期待することを変える。
- 他人がさしのべる助けを受け入れる。
- 夫婦としての時間を持つように計画を立て、赤ん坊が生まれる前に二人で楽しんだ事ができるようにする。
- 女性の産後のセックス願望は低下することが多い点を意識する。セックスを求めるプレッシャーをかけずに愛情と親密さを示すようにする。



### 対処方法はあります...

多くの女性はこの時期が人生で最高に幸せな時であるはずと考えて、手におえないと思うことを恥ずかしいと思います。

何かがうまくいっていないと自覚し、助けを求め、自分の気分の落ち込みや不安、怒り、混乱といった気持ちを人に打ち明けても構わないと認識することが大切です。

うつ病は必ずしも自分だけで乗り越えられるものではなく、最も困難なのは、手を伸ばして助けを求めることでしょう。本書は回復へのこの最初のステップを踏み出す手助けとなるはずです。

うつ病は治療ができ、回復可能な病気であることを忘れないでください。

### 助けを求めるには

- 出産に関係する精神的問題を抱える女性の診察や治療に経験のある専門家を捜しましょう。こういった医療を提供できる医師はたくさんいますし、適切な場合には他の医師への紹介もできます。
- 他の女性に妊娠中や育児初期の体験について尋ね、どのようにしてその大変さを乗り越えたか、どこで、また誰から助けを求めたかきいてみましょう。
- 親身になって、良し悪しの判断をせずに話を聞いてくれ、あなたの経験していることを理解し、安心して質問できると思える人（友人、親戚、同僚など）を見つけましょう。

自分の心理状態や育児問題について心配事がある場合には、主治医、助産婦、産科医、乳幼児保健センターの看護婦などに相談しましょう。

産後のうつ病について専門的アドバイスが必要な方は、(02) 9840 3800 の多文化間メンタルヘルスセンター(Transcultural Mental Health Centre)にお電話ください。

英語で電話をすることが困難な方は、131 450 の翻訳・通訳サービス (TIS) にお電話ください。あなたに代わって多文化間メンタルヘルスセンターに連絡することができます。

マルチカルチュラル・コミュニケーションのホームページ <http://mhcs.health.nsw.gov.au> では、これ以外にも日本語の保健関連情報をご覧いただけます。

ここに記載された電話番号は本書出版時において正しいものですが、継続的な更新はされませんので、電話案内で確認する必要がある場合もあります。