



## 産後うつ病や不安症 に苦しんでいませんか？

生まれたばかりの赤ちゃんを家に迎えたとき、特に最初の1～2週間は、圧倒され、時々不安、ストレスなどの強い感情を感じるのは自然なことです。しかし、これらの感情や考えによって子供の世話が困難になっている場合は、さらなる問題が起こっている可能性があります。

世界中の妊婦の約10%、出産直後の女性の13%が精神的健康障害、主にうつ病を経験しています。<sup>1</sup>産後の不安も多く見られます。これら症例のうち、約50%では、うつ病と不安症が同時に起こります。<sup>2</sup>

母親の精神的健康障害は治療可能です。また、これらは一般的によく見られ、事実上すべての女性に影響を与える可能性があります。精神的健康障害は妊娠中や出産後のホルモンレベルの変化、睡眠不足、ストレスの増加が原因で起こる傾向があります。実際、世界中の医療専門家は、出産後の定期ケアの一環として女性にスクリーニング検査を受けることを推奨しています。スクリーニングでは通常、気分や考えに関する短い一連の質問に答える必要があります。

### 考慮すべき兆候

ここでは、産後うつ病と不安症の一般的な症状を紹介します。自分の状況に近いものをチェックしてください。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> いつもよりよく泣いてしまう              | <input type="checkbox"/> 自分自身や赤ちゃんを傷つけることについて考えている |
| <input type="checkbox"/> 怒り、イライラ、落ち着きのなさ、または緊張を感じる  | <input type="checkbox"/> 恐怖と心配が思考を支配している           |
| <input type="checkbox"/> 家族や友人との距離をおく               | <input type="checkbox"/> 心拍数の上昇、頭痛、胸痛、吐き気を感じる      |
| <input type="checkbox"/> 感覚が麻痺し、赤ちゃんに興味を示さない        | <input type="checkbox"/> 眠れない                      |
| <input type="checkbox"/> 正気を失いそうな気分                 | <input type="checkbox"/> 赤ちゃんの様子を継続的にチェックする        |
| <input type="checkbox"/> 良い親になるための自分の能力にひどく疑問を抱いている |  |

これらの兆候が見られる場合は、医師に相談するのが最善です。医師は母親の状態を評価し、必要に応じて精神保健の専門家を紹介します。

## いかなる場合でも助けを求めましょう

精神的健康上の懸念を母親が抱えているかどうかに関係なく、赤ちゃんの世話は困難です。セルフケアも忘れないことが重要です。休んだり、リラックスしたり、元気を取り戻せる時間をくれるよう、信頼できる人に助けを求めることを考えましょう。

気分を良くするために何が必要かを考えて、頼りましょう。たとえば、あなたの代わりに家事をいくつかやってくれたり、昼寝ができるように赤ちゃんを抱いてくれたり、大人の付き合いができるように一緒に座ってくれたりする人を頼りましょう。ほんの少しの助けでも大きな効果がある場合があります。

### 出典：

<sup>1</sup> World Health Organization. Maternal mental health. 2023年12月28日アクセス。

<sup>2</sup> Centre for Perinatal Excellence. Postnatal anxiety. 2023年12月28日アクセス。

Centers for Disease Control and Prevention. Depression among women. 2023年12月28日アクセス。

MedlinePlus. Postpartum depression screening. 2023年12月28日アクセス。

Mind. Postnatal depression and perinatal mental health. 2023年12月28日アクセス。

NHS. Symptoms – Postnatal depression. 2023年12月28日アクセス。

Policy Center for Maternal Mental Health. Universal Screening for Maternal Mental Health Disorders. 2023年12月28日アクセス。

### optum.com

Optumは、米国およびその他の国におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品名は、それぞれの所有者に帰属する商標または登録商標です。Optumは、製品やサービスの継続的改善に取り組んでおり、予告なしに仕様を変更する権利を有します。Optumは機会均等雇用者です。

©2024 Optum, Inc. 無断転載禁止。

WF12560493 142624-122023