

健康だより

妊娠婦のメンタルヘルス

「妊娠うつ」「産後うつ」はなぜ起ころるの?

妊娠期から産後にかけては、心身の変化や生活環境の変動によって不安や気分の落ち込みが続くことがあります。妊娠中に見られる気分の不調は「妊娠うつ」出産後に続く不調は「産後うつ」と呼ばれ、どちらも誰にでも起り得るものです。眠れない、意欲がわかないなど状態が続く場合は、早めに相談することが大切です。

●妊娠・出産に伴う女性ホルモンの増減

妊娠中から産後は、女性ホルモンの分泌が劇的に変化するため、自律神経が乱れて、心身に不調が起ります。とくに出産後は、生活環境の変化でも心身に大きなストレスがかかるため、うつ病の危険が高まります。

●産婦が抱えるさまざまな「つらさ」

- ・産後の睡眠不足や体の不調
- ・うまく家事や育児ができないことによる自責感
- ・養育に関わる経済的不安
- ・慣れない子育てによる心身の疲労
- ・パートナーや家族からのサポートがない負担

不安感
疲労
体調

あなたは大丈夫?

【このような状況は要注意】

- ・予期しない妊娠
- ・妊娠への強い不安がある
- ・精神科に通院していたことがある
- ・家庭の状況が不安定 など

● うつ病のリスク
● 妊娠婦に起りうるうつ病のリスク

うつ病のリスク

● 産後うつが疑われる人の多くがうつ病の自覚なし

妊娠婦の死因の1位は「自殺」であり、そのうちの約9割が産後1年未満の産婦※です。自殺の原因の一つが「うつ病」であり、自殺した妊娠婦の約45割がうつ病などの心の病気でした。

※厚生労働科学研究費補助金・臨床研究等ICT基盤構築研究事業「人口動態統計（死亡・出生・死産）から見る妊娠中・産後の死亡の現状」より

● 産後うつが疑われる人の多くがうつ病の自覚なし

妊娠婦が急に涙を流す様子や「こどもを可愛いと思えない」「ダメな母親」「眠れない」「人に会いたくない」などと話す様子が見られたら、うつ病のサインです。早めに医療機関やこども家庭センターへ相談してください。

● 産後うつが疑われる人の多くがうつ病の自覚なし

妊娠婦が急に涙を流す様子や「こどもを可愛いと思えない」「ダメな母親」「眠れない」「人に会いたくない」などと話す様子が見られたら、うつ病のサインです。早めに医療機関やこども家庭センターへ相談してください。

● うつ病を予防するために

【妊娠婦ができること】

・妊娠健診、産婦健診を必ず受ける

・つらい気持ちを誰かに話す

・不安を抱えていることや孤独な気持ち、子育ての悩みについて、ひとりで抱え込まず、身近な相談相手の他、産婦人科の助産師、市役所の保健課など、専門機関も利用してください。

【家族・周囲の人ができること】
・家庭や育児の負担を分ける
・妊娠中や産後は体力が落ちやすくなる、疲れが溜まりやすくなりま

す。できる範囲で家事を分担したり、短時間でも休める環境をつくることが大切です。

- ・声をかけ、話に耳を傾ける
- 「大丈夫?」と声をかける、
- 子どもの成長と一緒に喜ぶなど、優しい一声や心配りが妊娠婦の心を癒します。



●問い合わせ
こども家庭センター母子保健
担当 (☎ 656-6526)

ちょっととした助け合いや声がけが、安心感につながり、日々の負担を和らげることがあります。周りの人気が寄り添うことで、不安を抱える人が過ごしやすい環境づくりをしていきましょう。

こちらもご利用ください

●市産後ケアの案内

～市直営施設型が始まりました～

「赤ちゃんの世話を疲れや不安がある」「育児について相談をしたい」など悩みがある人は、産後ケアを利用してください。

これまで実施していた訪問型、医療機関型に加え、令和7年4月から市役所分庁舎「ほっこりルーム」「まるっこルーム」で産後ケアが受けられるようになりました。

※申し込み方法や詳細は市HPから☞



●ママヨガ教室

妊婦と母親のための健康づくりや子育て不安の解消を目的とした「運動・交流・相談」を組み合わせた教室です。対面教室とオンライン教室の2種類あり、会員登録（月額550円）をすることで好きな形での参加が可能です。

市の対面教室は月1回ビッグルーフ滝沢にてヨガ教室を実施しています。子どもと一緒に参加でき、オンラインは自宅にて好きな時間を選んで参加することができます。

※申し込み方法や詳細は
市HPから☞



●ほっこりママサロン

令和7年4月から、地域の妊産婦の交流の場として始まりました。サロンでは、各種相談ができる他、妊娠中の準備、出産のこと、母乳やママ自身の体調、子どものことなど、おしゃべりをしながら気軽に相談できます。一人で抱え込まずにゆっくり話しましょう。

※申し込み方法や詳細は
市HPから☞



●子育て応援クリスマスフェスタ

～小さな魔法をあなたに～

県立大学看護実践研究センターが主催する子育て応援フェスタが開催されます。

日時：12月20日（土）午前10時半～午後3時半

場所：ビッグルーフ滝沢小ホール

内容：妊産婦や子どもと保護者を対象とした講演、相談会、体験型プログラム、交流企画など

予約：不要（個別相談は整理券配布による予約制）

※詳細はビッグルーフ滝沢
HPから☞

