

3月は自殺対策強化月間

みんなで支えよう産後のお母さん

産後のうつ病



産後は、出産によるホルモン分泌の急激な変化や育児中心の生活の変化などにより精神的に負担のかかる時期となります。妊産婦死亡の第1位は自殺となっており、原因のひとつとして、産後うつ病があります。

市では、産後うつ病を早期に発見するために、保健師や助産師の産婦訪問の際に、質問票を利用しながら産婦の気持ちに寄り添えるように努めています。平成29年度の結果を見ると、村上市では、産婦の約10人に1人の割合でうつ傾向がみられました。

◆産後うつ病

産後数か月以内に発症するうつ病で、2週間以上症状が続くもので、「ほとんど1日中、気分が沈む」「赤ちゃんに何

の感情もわいてこない」「母親としての資格がないと感じる」など、症状も深刻になるころの病気です。

不安定な状況からなかなか抜け出せないようなときは、専門医に相談が必要です。どんな病気でも、早期発見・早期治療が大切です。

◆産後のお母さんや周囲の人に心がけて欲しいこと

① 気持ちを抱え込まないようにしましょう

つらい・不安・困っている気持ちを打ち明けることにより、つらさや不安が和らぐことがあります。家族や周囲の人に打ち明けてみましょう。

② 身体を休ませましょう

母体が妊娠前の状態に戻るまでに、約6〜8週間かかるとされています。少しの時間でも横になるなど、休養をとりながら、赤ちゃんとの生活に少しずつ慣れていくようにしましょう。

【子育ての相談窓口】

相談窓口	電話番号	相談時間
村上市役所保健医療課健康支援室	53-2111	平日 午前8時30分～ 午後5時15分 (土・日曜日、祝日、 年末年始を除く)
荒川支所地域振興課地域福祉室	62-3104	
神林支所地域振興課地域福祉室	66-6113	
朝日支所地域振興課地域福祉室	72-6887	
山北支所地域振興課地域福祉室	77-3113	
各地区子育て支援センター		

【こころの相談窓口】

相談窓口	電話番号	相談時間
新潟県こころの相談ダイヤル	0570-783-025	毎日24時間
よりそいホットライン	0120-279-338	
下越地域 いのちとこころの支援センター	0254-28-8880	平日 午前8時30分～ 午後5時15分 (土・日曜日、祝日、 年末年始を除く)
村上保健所	53-8369	平日 午前9時～ 午後5時 (土・日曜日、祝日、 年末年始を除く)

③ みんなで役割分担しましょう



育児や家事を一人でこなすのではなく、家族で分担する工夫を一緒に考えてみましょう。子育てに関するサービスを利用する方法もあります。

産後うつ病は家族や周囲の支え、適切な受診などにより、乗り越え

ることができません。焦らず過ごすことが大切です。出産後は育児に一生懸命で自分とは後回しになりがちな時期です。自分の心の健康にも気を配るようにしましょう。

●問い合わせ 保健医療課健康支援室

☎ 53・2111 (内線2441～2443)