

# 女性のためのヘルスケア みらい通信

院長 茄原 弘光



ております。同時にエディンバラ産後つ病自己表記表(EPDS)を用いて、マタニティブルーズや産後つの方々の早期発見に努め、必要な方には地域保健センターや訪問看護の保健師の方を紹介し、お母さんが孤立しないよう努力いたしております。また、地域の「妊娠など

が進み、世代を超えた家族の交流や地域社会とのつながりが薄くなっています。この社会の変化は妊娠中、分娩後のお母さんや赤ちゃんに影響を及ぼし、社会問題となっています。

妊娠中は初産婦はもちろん経産婦の方でも心配事や悩みはつきものです。妊娠し、その妊娠を継続することそのものが身体的にストレスを与えます。身体に起こる生理的な変化、胎児骨格の成長はストレス反応としてお母さんになぶさってきます。ある精神科医の調査によると妊娠中から産褥期を通して90%の人間にうつ状態、すなわち「マタニティブルーズ」が見られたとあります。マタニティブルーズは、程度の差はある多くの人が経験します。家族、地域の方々の支援で心配事や悩み事を克服する精神的・社会的・生物学的变化が見られます。妊娠、出産による気持ちは、女性のライフスタイルは妊娠、出産によって大きく変化します。妊娠、出産による気持ちは、女性に対する身体的变化と、身体的ストレスも加わり、適切なサポートがなされないと「マタニティブルーズ」から「産後つ」の症状を発症します。妊娠、分娩に対する身体的、精神的ストレスをいかに減らして、母性を育んでいくことが重要です。それには、まわりの人々が妊婦に关心を持ち、理解し、配慮と尊敬の念を持つことが大切です。これが家族支援、地域支援につながるものと思いま

す。次回はホルモン療法を取り上げます。なかなかじみがなく「ホルモン」と聞いてしり込みされる方も多くいますが、適切に使用されれば、更年期障害、月経困難症、月経不順がともよく改善されます。

## (第2回) 産後ケア

### 一妊娠、出産、子育てまでを継続的に支援—

現代の日本社会は核家族化が進み、世代を超えた家族の交流や地域社会とのつながりが薄くなっています。この社会の変化は妊娠中、分娩後のお母さんや赤ちゃんに影響を及ぼし、社会問題となっています。妊娠中は初産婦はもちろん経産婦の方でも心配事や悩みはつきものです。妊娠し、その妊娠を継続することそのものが身体的にストレスを与えます。身体に起こる生理的な変化、胎児骨格の成長はストレス反応としてお母さんになぶさってきます。ある精神科医の調査によると妊娠中から産褥期を通して90%の人間にうつ状態、すなわち「マタニティブルーズ」が見られたとあります。マタニティブルーズは、程度の差はある多くの人が経験します。家族、地域の方々の支援で心配事や悩み事を克服する精神的・社会的・生物学的变化が見られます。妊娠、分娩に対する身体的变化と、身体的ストレスも加わり、適切なサポートがなされないと「マタニティブルーズ」



次回はホルモン療法を取り上げます。なかなかじみがなく「ホルモン」と聞いてしり込みされる方も多くいますが、適切に使用されれば、更年期障害、月経困難症、月経不順がともよく改善されます。

みらいウイメンズクリニックでは産後1か月健診までに、母体の回復をばかり、母乳哺育を基本とした栄養を確立して、育児ができるように支援いたし