



# 産後ママのこころ の健康を守りましょう

筑波大学 人文社会系准教授  
松島 みどり



つくばウエルネスリサーチ取締役  
保健師 塚尾 晶子



## ● 産後、楽しく過ごせていますか？

産後、気分が落ち込んでしまう…。じつはこれは珍しいことではありません。

たとえば…

- ・元気がなくなる
- ・食欲が落ちる
- ・眠れない
- ・自分を責める気持ちが強くなる



(厚労省 e-ヘルスネット)

育児を  
頑張りすぎて  
いませんか？

## ● 産後こころの健康を害する、おもな要因

### ① ホルモンバランスの変化

産後は、女性の一生のうちでもっともこころの健康状態を害しやすい時期だと言われています。その理由の1つが、ホルモンバランスの変化。

産前産後はホルモンの分泌量が大きく変わることで、こころの状態にも影響がおよびます。

### ② 疲労やストレス

出産という体力的にも大仕事を終えたあと、体はもちろん疲れています。赤ちゃんのお世話を頑張りすぎて、ますます疲労がたまってしまうことも。

さらにコロナ禍では

「収入が減少した」「子どもを公共施設などに連れていくことへの批判を感じる」など、

通常よりもストレスを感じやすい状況になっていると考えられています。(Horiguchi et al. 2021)

### ③ 孤独

とくにコロナ禍では

出産後、「両親・義両親のサポート」や「公的保育サービス」を受けられなくなった、育児や授乳について、「医師や助産師、看護師の教えてもらう機会が少なかった」「友人・知人に相談できなかった」など、孤立して育児をせざるを得ない状況であることも指摘されています。



(Matsushima et al.2020, Tsuno et al.2022)

その結果、産後にうつ症状が現れている人が、平常時は約10人に1人であるのに、コロナ禍では約2倍になったという調査結果も！

(松島, 2020)

産後うつ症状が見られる人

平常時

コロナ禍

約2倍

## 産後のこころの健康のために

赤ちゃんを優先して、自分のことは二の次…ではなく、**お母さん自身が「心身の健康を保つための時間をもつ」ことも大切**です。

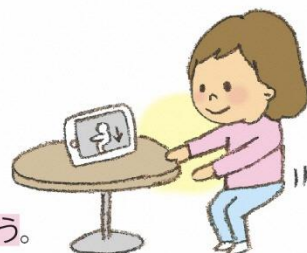
### □ 自分の時間をもつ

短時間でも、自分の好きなことを楽しんでストレスを解消しましょう。  
心を落ち着けられるような趣味を持つのもおすすめです。



### □ 運動をする

体を動かすと、気持ちが前向きになるホルモンが分泌されます。  
また運動には、体力を向上させ、疲れにくい体をつくる効果もあります。  
自宅でオンラインの運動プログラムに参加したり、  
地域の一時預かり保育を利用したりして、運動をする時間をつくりましょう。



### □ 地域の相談窓口を利用する

悩みや不安を1人で抱え込まず、まわりに相談するようにしましょう。  
地域には「産後ケアセンター」など相談窓口がありますので、  
利用するのもおすすめです。



## ご家族やまわりの方へ

産後のお母さんが、育児を1人で抱え込むことで、さまざまな弊害が起こっています。  
ご家族やまわりの方の手助けが、お母さんの支えになります。  
**温かく見守ったり、地域のさまざまな情報を伝えたりするなど、サポートをお願いします。**

## 【企画・制作】健康二次被害防止コンソーシアム

「健康二次被害防止コンソーシアム」とは、医師・学者などの有識者、自治体、民間企業、個人の有志によって組成された組織です。

＼感染予防とともに健康にも目を向けて！／  
**コロナの「健康二次被害」を防ぎましょう**



健康二次被害防止  
コンソーシアム 公式サイト

健康二次被害防止コンソーシアム事務局

〒108-0023 東京都港区芝浦 3-9-1 11F  
E-mail: info@kenko-nijihigai.jp

【配布】

# 練馬区

コンソーシアムメンバーとして健康二次被害防止活動を推進しています