

文京学院大学 オピニオンレター

楽しみにしていたはずの育児が、苦痛に  
7~10人に1人、誰にでもおこりえる「産後うつ」

提言者:市川 香織 (保健医療技術学部准教授 専門:母性看護学、助産学、母子保健)



助産師。主な研究テーマは、産前産後ケア、母子保健「健やか親子21」、助産師のキャリア開発等。千葉大学医学部附属病院、国保小見川総合病院、千葉大学医学部附属助産婦学校（専任講師）、厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課、公益社団法人日本助産師会（事務局長）等を経て現職。共著に『助産学講座9 地域母子保健・国際母子保健』（医学書院、2010年）等。2016年1月に誕生した、全国初となる県全域型宿泊型産後ケア施設「健康科学大学産前産後ケアセンター ママの里」（山梨県笛吹市）設立にも尽力。

「産後うつ」のママがますます増加する日本の事情

妊娠・出産を迎える女性は精神的にアンバランスになりやすく、特に出産直後は子育ての重圧も重なり、不安に陥りやすい状況です。全ての女性が出産による心身の変化から、個人差はありますが不安定になるリスクを抱えています。その大きな理由として、「大人中心の生活」から「赤ちゃんを中心とした生活」という環境の変化が挙げられます。産後は睡眠不足や経験したことのない初めてのことも多く、知らないうちに緊張していたり、疲労が蓄積しています。

また、「育児が出来て当たり前」「母親になった私が我慢すればいい」「自分のことはできなくても仕方ない」といった、「ママだからこうあるべき」という母性神話から成り立つ思い込みが強くなってしまいうことも見逃せません。

現在、日本の合計特殊出生率は1.44（※1）であり、出産・子育ては人生の中で1~2回だけしか経験しないライフイベントです。近年では、働く女性の増加に伴い、結婚・出産が後回しになる傾向があり、出産年齢は高くなってきています。現在、主な出産年齢は30代で、30代後半から40代での初産も珍しくはありません。

日本は産後のサポートを「里帰り」という文化によって親が担うことが一般的でしたが、出産年齢の高齢化に伴い、親世代が高齢である、遠方・働いている又は上の年代を介護しているなどの要因により、親世代が産後サポートを担うことが難しい状況が増えてきました。

また社会の構造として、核家族や転勤族が増え、住んでいる地域のことが良くわからず、子育て期に家に閉じこもりがちになるなど、孤立するママが増えていきます。日本男性の育児休暇取得率が依然として低いこともあり、子育てはママ一人が孤独に担っていることが多いのが実情です。

産後がこんなに辛いなんて誰も教えてくれなかった…。  
SOSを出せず、産後うつに

出産年齢の高齢化により、身体的・社会的リスクが高まる傾向にあります。身体的リスクとして挙げられるのは、高齢化に伴う妊娠高血圧症候群になる可能性が高まることです。出産全体に対して帝王切開が占める割合は25%（2014年）と1/4程度に増加しており、帝王切開は産後の回復に時間を要します。

社会的リスクとしては、親が高齢化しているために産後サポートを頼むことができない「ママをサポートする人材の不足」の問題があります。また、一生懸命働いていた生活が出産によって激変することにより、社会における自分の役割がなくなったように感じる「ママ自身の社会的役割の喪失感」があります。このように身体的・社会的

リスクを抱え疲弊している状態であっても、多くの女性たちが、「周囲にSOSが出せない」というのが現状です。そのような、ママ自身が助けを求めようとしない「受援力不足」も現在の日本が抱える大きな問題です（図表1参照）。

このような環境の中、出産した多くの女性たちが思うのが「こんなはずじゃなかった」「産後がこんなに辛いなんで誰も教えてくれなかった」という思いです。出産によるダメージを抱えていることを意識すべき時期にも拘わらず、「母乳が出ない」「赤ちゃんが母乳を飲んでくれない」「泣き止まない」など、初めての育児が想像以上の困難さを伴うことで、イライラしたり、「辛い」という気持ちを抱えてしまいます。そして、その気持ちを誰にも吐き出せずに疲弊してしまうのです。身体と気持ちがついていかない状況で、十分な育児指導を受けないまま退院を迎え、マタニティブルーズになってしまうケースもあります。マタニティブルーズは一時的なもので自然に回復します。しかし、一部の人は、気分の落ち込みや意欲が低下する「産後うつ」の症状が出てきます。

産後うつになると、気力がなくなり、「母親失格だ」と自分を惨めに感じる他、ひどくなると自分を傷つけたい、死んでしまいたいと思うことがあります。

産後女性の半数近くが「うつだったかも」と回答  
産後1~3ヶ月は頑張りすぎないこと

産後うつのリスクは、実は誰もが抱えています。インターネットによる調

身体的リスク	社会的リスク
<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠高血圧症候群</li> <li>・前置胎盤・胎盤早期剥離は加齢に伴い増加 →帝王切開増加 <small>病院の帝王切開率25%(2014)</small></li> <li>・出産に時間がかかる =回復にも時間がかかる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親も高齢化していて頼れない</li> <li>・社会的役割への喪失感</li> <li>・受援力不足（SOS出せない）</li> </ul>

図表1. 出産年齢の高齢化によるリスク

査では、産後の女性の約半数近くが、「産後1年くらいの間の中で『うっだったかも』と感じた時期がある」と答えています。その時期について一番多かったのが、「産後1ヶ月～3ヶ月」と答えています。産後3ヶ月まではサポートが必要な時期であること、頑張りすぎないことが大切であることがわかります（図表2参照、※2）。

## アメリカでは10%、日本では16.7% パパ・パートナーにも産後うつ傾向が？

アメリカでは、10%の男性に産後うつが見られたという研究データがあり、その症状は産後3～6ヶ月に最も多く見られました。日本でも16.7%の男性に産後うつリスクがあるというデータがあります（※3、※4）。

最近では「イクメン」がもてはやされ、家事や育児を担うことも期待され、家庭での役割が増えています。そのような状況の中で育児と仕事のバランス、子育てに関する不安を抱えるのは男性も同じで、ママと同様に産後うつ症状が現れることがあります。つまり、「産後うつ」は、出産によって急に生活が変わる男女ともに注意しなければいけない疾患なのです。

## どんなママにも当たり前のサポート が受けられる環境を 全国で「子育て世代包括支援センター （日本版ネウボラ）」が展開中

国も、妊娠から出産・産後・子育て期を包括的にサポートする「子育て世代への包括支援」に動き出しており、各市町村に「子育て世代包括支援センター」の設置がスタートしています。これらの取り組みはフィンランドで行われている政策にちなんで、通称「ネウボラ」と言われています。妊娠期から子育て期にわたる総合的相談や支援を、保健師・助産師やソーシャルワーカーが主な窓口となって「子育て世代包括支援センター」が対応する仕組みで、医療機関・保健所・児童相談所・民間支援機関などと連携して支援を行います。平成28年4月には296市区町村720箇所で開催されており（※5）、今後も全国に展開される予定です。

産後ケアは、一人の人間が「親にな

ることを支える」ものです。「ゆっくり休む」「ゆっくり食事をする」という生理的要求を整え、育児のサポートをすることで、親自身の自尊心がアップし、「子どもが可愛い」という感情が生まれてきます。まず、親の環境と感情を整えることが、産後ケアにはとても大切なのです。

## 家族サポートの大切さを知る 「赤ちゃんにやさしい家族5カ条」とは

家族の中でサポート体制を整えることもとても大切です。「産後をもっとハッピーにしたい！家族、社会みんなでサポートして、産後ママと赤ちゃんの笑顔を増やしたい！」という思いで発足し、私もメンバーを務める「3・3産後サポートプロジェクト」では、赤ちゃんにやさしい家族5カ条を推進しています。赤ちゃんを取り巻く全ての立場の人たちが、この5カ条を心がけ、一緒に考え、協力しながら子育てをして欲しいと思っています。

### 赤ちゃんにやさしい家族5カ条

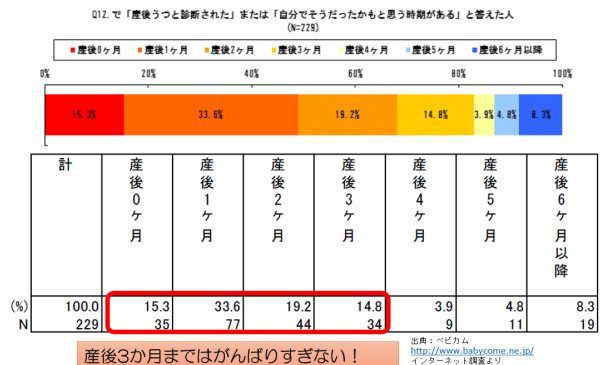
1. 産後の女性のカラダについて知識を深めます
2. 赤ちゃんがいる生活をイメージし、父親の育児取得を含め、産後3カ月のサポート計画を、祖父母を含めた家族で立てます
3. 妊娠中に産後ケア、子育て支援情報の収集、見学をし、産後、家族の手では足りない場合は、外部サービスを利用します
4. 妊娠中から早起きを心がけ、朝ご飯を家族で食べます
5. 妊娠中から夫婦・家族で近所を散歩し、産後1カ月健診でOKがでたら赤ちゃんも一緒に再開します

## 産後うつ予防啓発リーフレット 「ママから笑顔がきえるとき」の役割

本学では妊娠中に「産後うつ」をママやパパ、パートナーに理解して欲しいという思いから、「ママから笑顔がきえるとき」というリーフレットと動画を作成しました。

### ■公式HP

<https://www.u-bunkyo.ac.jp/faculty/health/2017/11/20171122.html>



図表2. 産後うつの発症時期に関する調査結果

### ■動画URL

<https://www.youtube.com/watch?v=3MFwHvnjGtM&t=2s>



妊娠中のママ達は、出産への準備と不安でいっぱいになり、妊娠中に産後の生活をイメージすることまで余裕がないのが現状です。また、ママの「産後うつ」ばかりではなく、パパにも「産後うつ」がおこりえるということがまだ日本では広く知られていません。

この現状を考慮し、本リーフレットは一目でわかるインフォグラフィックという手法を使い、妊娠中のママとその家族を対象とし、「産後うつ」に関する基礎知識、産前産後の生活変化、母性神話（思い込み）、パパやパートナーが協力すべきことや、妊娠中に調べておくこと、産後のママの気持ちの変化と対処方法、パパの産後うつなどをわかりやすく説明しています。

妊娠中から「産後うつ」の理解を深め、「産後うつ」になる前に、行動がおこせるリーフレットとなっており、「産後うつ」を予防するツールの一つとして、全国の市区町村で活用してほしいと思います。

産後うつは「自分は関係ない」と思う人が多くいますが、ママだけではなくパパにも、誰にでもおこる可能性があります。産後うつに関する理解がより深まることを願い、必要な人たちが、必要なサポートを受けられるよう今後も情報提供をしてまいります。

### 【出典】

- ※1 厚生労働省「平成28年(2016)人口動態統計」
- ※2 ベビカム <http://www.babycome.ne.jp/blog/1570742>
- ※3 American Academy of Pediatrics 『Pediatrics』
- ※4 毎日新聞 2016年1月6日 <https://mainichi.jp/articles/20160106/ddm/041/100/084000c>
- ※5 厚生労働省 子育て世代包括支援センターの実施状況 <http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000->

### <文京学院大学について>

文京学院大学は、東京都文京区、埼玉県ふじみ野市にキャンパスを置く総合大学です。外国語学部、経営学部、人間学部、保健医療技術学部、大学院に約5,000人の学生が在籍しています。本レターでは、文京学院大学で進む最先端の研究から、社会に還元すべき情報を「文京学院大学オピニオン」として提言します。

### <本件に関するお問い合わせ先>

文京学院大学(学校法人文京学園 法人事務局総合企画室) 三橋、谷川  
電話番号: 03-5684-4713