

発行年月日:30年6月28日

特集

産婦人科

Vol.2

マタニティブルーについて



丸の内病院

連携室だより

ご自由に
お持ち帰り
ください



撮影:外科 大山繁和先生



撮影:連携室 佐藤



～丸の内病院 理念～

1. 私たちは、医療・介護における安全を重視し、患者さんを支える医療・介護を地域の医療機関と協力して推進いたします。
2. 高度の専門技術により、地域の皆さまの疾病管理と疾病予防に努力いたします。
3. 公益性を有する社会医療法人として、公正・適切な診療活動を実践します。
4. 医療・介護領域の教育研修を通じて人材育成を積極的に支援し、医療・介護の発展に寄与します。

マタニティブルーとは？



精神科科長 武藤隆

☑お産の前後に現れるマタニティブルーとは？

皆さんはこの言葉をどこかで耳にしたことがあることでしょうか。一般的には、お産の前後の時期に、体調がすぐれず気持ちも落ち込み元気がなくなることを指しているようです。様々な病気と混同され、あいまいに理解されるため、誤解も少なくなかったようです。

マタニティブルーは、現在次のようなものとして理解されています。

出産直後から産後7日から10日くらいの間に現れて、自然に軽くなってゆきます。出産によりホルモンバランスが急激に大きく崩れてしまうことにより引き起こされる一時的な生理的な反応です。多くは、一過性の急激な感情の揺らぎや体調変化です。つまりマタニティブルーは、出産直後から現れる一過性で生理的なものです。

通常産褥期の女性の15%から35%の方が経験するといわれています。この時期には、個人差もありますが次に挙げるような症状が現れます。

- ・不安
- ・疲労感
- ・頭痛
- ・食欲不振
- ・焦燥感
- ・緊張感
- ・抑うつ感
- ・突然涙が出る
- ・集中困難
- ・不眠

☑軽快せずに症状が強くなる場合は早めに受診を

多くの方は、数日から1～2週間で回復します。

注意していただきたいのは、時に軽快せずに持続して症状が強くなってしまう方もあることです。その場合には、産後うつ病など、きちんと治療する必要のある病気である場合があります。早めに相談して適切な治療を受けられるよう、一人で悩まずに助産師や看護師あるいは保健師に相談をしてください。

☑子育てには不安がつきもの。ひとりで抱え込まずに相談を

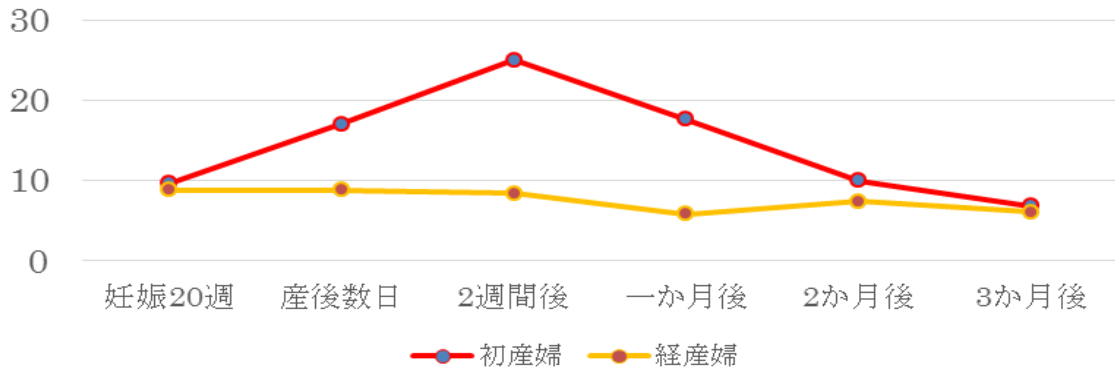
丸の内病院では、出産後一番不安が強く現れやすい退院後から一週間後に母乳育児相談においていただき、お母さんの不安を緩和するお手伝いをしています。この機会に、何でもご相談ください。その後も心配が続く場合には、地域の保健師さんと協力して、お母さんの心配事にそった工夫をお手伝いしています。

子育てには喜びもたくさんありますが、不安もたくさん出てきます。一人で抱え込まずに、小さな不安も早めに相談して下さい。安心して子育てのスタートができるようにスタッフ一同が協力してお手伝いいたします。

わが国の妊産婦における妊娠 20 週から産後 3 か月までの産前・産後うつ割合とその推移

	妊娠 20 週	産後数日	2 週間後	一か月後	2 か月後	3 か月後
初産婦	9.6	17	25	17.6	10	6.8
経産婦	8.8	8.8	8.4	5.8	7.4	6.1

産前産後のメンタルヘルス不調の割合



竹原健二、立花良之：2014 年より引用

マタニティヨガとベビーマッサージ始めました！



5月からマタニティヨガとベビーマッサージを開始しました。

マタニティヨガでは妊婦さんの笑顔が見られ、「リフレッシュできた！」「今日覚えたことを家でもやってみたい」とのお声をいただきました。ベビーマッサージは、赤ちゃん和妈妈がマッサージを通じて、楽しい時間を過ごすことが出来ました。マッサージの後、参加したママ同士でおしゃべりをしたり、育児等に対して情報交換をする姿も印象的でした。ママと赤ちゃんの笑顔はみんなを幸せにしてくれます。

これからも、たくさんの妊産婦さんと赤ちゃんが楽しい時間を過ごしていただけますように、マタニティヨガとベビーマッサージでお手伝いをさせていただきます。

【マタニティヨガのご案内】

- ☆料金：500 円/1 回
- ☆時間：13：30～15：30
- ☆予約：36 週以降健診時にご予約下さい。
- ☆対象：当院で分娩予定の方です。
- ☆持ち物：医師許可書と同意書・母子手帳・共通診療ノート・汗拭きタオル・飲み物

【ベビーマッサージのご案内】

- ☆料金：500 円/1 回
- ☆時間：10：00～10：15 受付 11：30 終了
- ☆予約：1 ヶ月健診以降にお電話ください。
(丸の内病院 予約センター：0263-28-3020)
- ☆対象：1 ヶ月健診を終えた頃～歩き出す頃までの赤ちゃんとお母さんです。
- ☆持ち物：バスタオル・オムツ・赤ちゃんの着替え・飲み物・授乳に必要な物・母子手帳

ご不明な点がございましたら、

産科外来(0263-28-3003(代表))までお問い合わせください。

📎 リウマチ教室に参加してみませんか？ 📎

5月17日（木）にリウマチ教室が開催されました。今回は「リウマチに似てるけど違う、膠原病の話」として信州大学医学部付属病院脳神経内科 リウマチ・膠原病内科 岸田大先生よりお話していただきました。参加者は熱心に耳を傾け、たくさんの質問が飛び交い、大いに盛り上がりました。年3回開催されるこの「リウマチ教室」、次回は9月頃を予定しています。興味のある方は是非ご参加お待ちしております。



参加は無料です。当日のご参加も大歓迎です😊

次回開催のお知らせは院内掲示やホームページで確認できます。

（お問い合わせ先：0263-28-3010 地域医療連携室）

📎 認知症予防について出前講座を開催しました 📎

当院では毎年、近隣地区の公民館や福祉ひろばにて疾患への知識向上や運動をテーマに出前講座を開催しています。

今回は6/1（金）に白板地区福祉ひろばさんへお邪魔させていただきました。テーマは「認知症予防について」。まず認知症看護認定看護師から認知症についてのお話があり、続いて理学療法士より認知症予防体操をしました。参加された方の中には深く頷いたり熱心にメモを取られる方もいました。講演後、全身のストレッチや頭の体操を行い、参加者の方々から「楽しかった！」「次回も来ます」とのお声をいただきました。今年度の白板地区出前講座は全3回のシリーズ化としており、認知症・生活習慣病の予防と、少しでも運動機能アップに繋げることを目的としています。



＜出前講座のご依頼＞

丸の内病院 地域医療連携室へお気軽にお問い合わせください。

（お問い合わせ先：0263-28-3010 担当：佐藤）



📎 地域医療連携部 方針

1. 当院が「かかりつけ医機能」+「専門特化領域の診療」で地域に貢献する医療を推進する中で、地域の医療機関や介護施設と当院との連携をより強化するための活動を地域医療連携室が担うことにより、受診患者や入院患者の増加、円滑な受診及び入退院の実現に貢献する。
2. 健康講座やリウマチ教室の開催、広報誌「連携室だより」の発刊等を通じて、地域住民の健康増進、疾病予防に貢献するとともに、地域住民に向けて当院の診療に関するPR活動を行う。

丸の内病院 地域医療連携部（地域医療連携室・入退院支援室）

TEL:0263-28-3010（直通） FAX:0263-28-3011（直通）