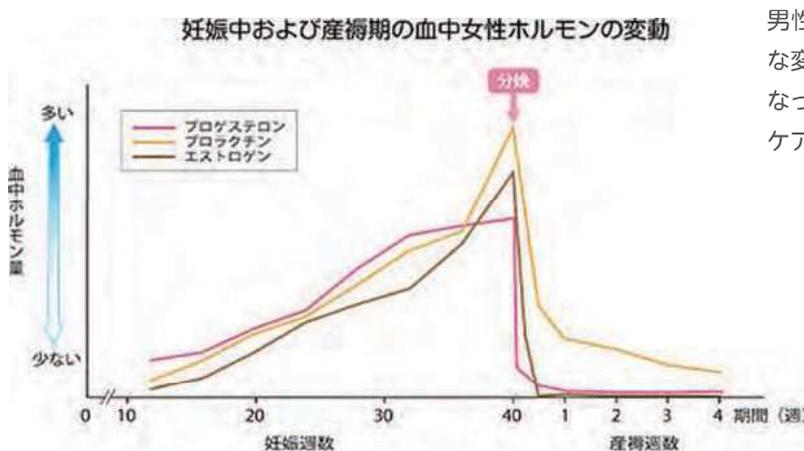


もやもや、涙がぽろり、なんだか体が重い… そんなことありませんか？



うつ病は、こころの風邪ともいわれ、生活の中で生じるストレスや、本人の体質的な要因が複合的に組み合わさって発症します。産後のうつ病では、こうした一般的なうつ病の原因の他に、出産後、急激に変化する体内のホルモンが発症に関与しています。

妊娠中は女性ホルモンの血中レベルは高く維持されていますが、出産後、急激に低下して、妊娠前の元のレベルに戻ります。また、出産後、体内の代謝を調節する甲状腺ホルモンのレベルが低下し、気分が落ち込む原因となる事があります。やりたいこと、やらなければならないことはたくさんあるのに、なかなか体がついてこない…そんなことはありませんか？



男性は、出産後の女性の体には生理的な大きな変化が生じて、うつ病のリスクが高い状態になっている事を理解して、相手を大切にケアしましょう。



青野敏博：新女性医学大系 32 産褥（総編集/武田雄二）、P28 中山書店、2001（図10より作成）

なんとなく不安なの

一人だと惨めな気持ちになるの

最近笑ってないな

やらなければならないことが
たくさんあって、大変

なんだか失敗ばかり
してしまっている気がする

最近眠りにくいな



こんなふうを感じることはありませんか？
心配なときは、医療機関や、お近くの保健相談所まで
ご連絡ください。