



まぶ で KOSO!

過去の記事は  
こちら



親子の健やかな生活のため

# 産後支援 大きな力に

出産は大きな喜びをもたらしますが、産後の女性の心身には大きな変化が訪れます。出産直後だけでなく、時間がたってから不調が現れることもあるのです。

2020～22年に産後の女性を対象とした調査をした結果、4人に1人(24.1%)が「持続性産後うつ」と呼ばれる抑うつ状態が2年ほど続く傾向を示しました。さらに8人に1人(12.7%)が、出産直後には問題がなかったものの、数カ月から数年たって不調をきたしていることが明らかになりました。このように、産後の不調は一時的なものではなく、長期にわたる現象であることが次第に明らかになっ

ています。フランスやカナダなどでも今回の研究結果と同様に、持続性産後うつが一定数存在することが分かっており、出産後数年にわたって親子を継続的にサポートする体制が整っています。これに対して日本の制度では、国の定める産後ケアの適応条件としては「出産後1年未満」が基本とされています。1年を過ぎても不調が続く人が少なくないことを考えると、この枠組みには改善の余地があります。

国内の地域保健の現場では、産後ケアの制度が整備される以

前から、保健師が妊娠中から産後数年まで、家庭訪問や相談を通じて親子を支援する取り組みが行われてきました。制度の枠にとらわれず、必要に応じて寄り添うこうした取り組みは、地域で暮らす親子にとって大きな力になっています。

ただ、こうした産後ケア制度などは、利用を希望した場合にのみ活用できるものです。精神的に不調をきたしているときに、自ら情報を集め、関係機関に連絡をするというのは、少しハードルが高いと感じられるかもしれません。



田村晴香さん

私は保健師教育に加えて、性教育や健康づくりをテーマに、地域調査など多様な手法を用いて研究に取り組んでいます。今年3月には研究成果をもとに「知っていますか? 長引く産後うつ」という啓発資料を作成しました。クリニックや助産院、関係機関などで配布したところ、地域の助産師からは「出産直後だけでなく、その後も支援が求められている現状に合ってい



田村助教が作製した産後うつ啓発資料

る」との声が寄せられています。最近、国の子ども家庭庁が産後ケア事業を拡充していて、支援はより身近なものになりつつあります。産後ケアには、クリニックなどで宿泊・滞在しながら支援を受ける方法のほか、家庭にいて助産師などの訪問を受ける方法もあります。保健センターでは制度の枠を超えて、地

域の実情に応じた支援が続けられています。

もし、産後の不調が気になるときは、お住まいの自治体の保健センターに相談してみてください。日本助産師会や日本産後ケア協会なども、無料の相談窓口を設けています。「支えてほしい」と声を上げることで、支援につながる可能性があります。



たむら・はるか 岐阜大学医学部看護学科助教。専門は公衆衛生看護学で、主に親子保健の研究に従事。名古屋大学大学院修了。博士(看護学)。