健康 ひとくち MEMO

お母さんだけじゃない
産後のこころの不調

詳細 保健センター ☎385-5252



産後のお母さんは、ホルモンバランスや生活環境が大きく変化し、睡眠不足も重なって、こころや身体の調子を崩しやすくなります。育児中のお父さんもまた、お母さんと同じようにこころや身体の不調に陥ることがあります。

子どもの健やかな成長には、お母さんやお父さんの心身の健康が大切です。そのために、周囲の人ができることがあるかもしれません。一緒に考えてみませんか。

□ マタニティブルーズって？

産後のお母さんは、ホルモンバランスの急激な変化により、情緒不安定になりやすくなります。これは「マタニティブルーズ」と呼ばれ、約3～5割のお母さんに見られる一過性の症状です。休んだり、辛い気持ちを誰かに話したりすることで、一般的には2週間以内に落ち着きます。

症状が長く続いたり、強くなったりする場合は「産後うつ」の可能性があります。産後うつは治療や支援が必要な病気で、ホルモンバランスの変化、生活や役割の変化、睡眠不足などが要因で引き起こされると言われています。



〈マタニティブルーズと産後うつの違い〉

	マタニティブルーズ	産後うつ
発症時期	産後3～10日	産後1年以内 ※特に3カ月以内に多い
期間	2週間以内	2週間以上
症状	●涙もろくなる ●気分が落ち込む ●不安になる など	●意欲や興味が低下する ●食欲がなくなる ●眠れなくなる ●自分を責める ●赤ちゃんをかわいいと思えない ●死にたいと思う など

□ こころの不調になるリスクは父も母も同じ

お母さんだけでなく、育児中のお父さんのこころの健康も注目されています。国立成育医療研究センターの調査では、産後1年間に精神的な不調のリスクがある人の割合は、お母さんが10.8%、お父さんが11.0%でした。

背景には、生活環境の変化や、仕事と育児との両立によるストレス、お母さんに対する劣等感や育児への疎外感を抱くことなどがあります。症状は、気分の落ち込みや意欲の低下だけでなく、頭痛やイライラなども現れる場合があります。

□ 身近にいるあなたができること

こころの不調に陥っている本人は、自分では変化に気づかないことがあります。家族や友人、同僚、近所の人など、身近な人が「いつもと違う」と感じたら、次の3つを意識してみましょう。

【アドバイスより先に、まず話を聞く】

育児に関する知識や情報は年々アップデートされています。また、家庭の事情や価値観もさまざまです。善意の助言であっても「責められた」と感じられることがあるため、まずは相手の気持ちを受け止め、日々の頑張りをねぎらいましょう。

【寄り添う言葉を掛ける】

「大変だったね」「話してくれてありがとう」「何か手伝えることはある？」など、安心感を与える一言が大きな支えになります。

【相談先へつなぐ】

ひとりで抱え込まず、必要に応じて保健センターへの相談を勧めることも有効です。

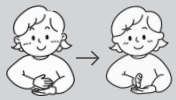
周囲の理解と気づきが早期の受診や支援につながります。身近な子育て家庭にそっと寄り添うことから始めてみませんか。


大切な家族だから 心を込めたお別れを…
ペットの旅立ち Thank you my family 札幌東
安心の個別火葬対応
ペットの旅立ちでは、亡くなったペットちゃんの訪問火葬やセレモニー・ご供養を承っております
想いをこめたお別れを… 一般社団法人 日本動物葬儀霊園協会 正会員 有資格者がご対応いたします
ペットの旅立ち 札幌東 事前予約・ご相談はこちらまで
24時間対応 フリーコール 0800-222-6363
詳しいプラン等は弊社サイトでご覧いただけます https://sapporo-pet.net/
スマホサイトはこちらから
【運営会社】オートクラブインターナショナル株式会社／札幌市東区東雁来6条2丁目3番16号
広告

一般葬・家族葬・社葬・音楽葬など葬儀のことならご相談ください
市民斎場・総合ホール 北野華苑
野幌 江別市野幌末広町31-2
江別 江別市一番町4番地2
会員募集中! セレモニーきたの会
3,000円のみで、永久会員に! 積立てではありません。多数の特典が受けられます。
有限会社 北野葬儀社 江別市2条5丁目
☎011-382-2332
広告

ちょこっと手話 88

「ケーキ」
左手の手のひらに、包丁でケーキを分けるように右手を右斜め・左斜めの順に上から下ろす



ちょこっと手話の動画を公開しています→

12月/1月 休日・祝日当番病・医院（救急・急病）

▲江別医師会HP

【診療時間】内科・小児科 9:00 ～ 17:00/ 外科系 9:00 ～翌朝 9:00（■印の医療機関は診療時間が異なります）

日程	内科・小児科	外科系
12/6（日）	□渓和会江別病院（内科のみ） 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 □よしなりこどもクリニック 上江別東町 44-17 ☎ 391-4470	□渓和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
13（日）	□江別記念病院（旧：江別谷藤病院、内科のみ） 幸町 22-1 ☎ 382-5111 □おおあさ鈴木ファミリークリニック 大麻扇町 3-4 ☎ 386-5303	□江別記念病院（旧：江別谷藤病院） 幸町 22-1 ☎ 382-5111
20（日）	□緑苑クリニック（内科のみ） 野幌末広町 2-12 ☎ 381-6490 ■江別市立病院（小児科のみ） 若草町 6 ☎ 382-5151 （診療時間 8:30～17:00）	■江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151（診療時間 8:30～翌朝 8:30）
27（日）	□ささなみ内科クリニック（乳児事前連絡必要） 野幌町 66-2 ☎ 382-3373	□江別記念病院（旧：江別谷藤病院） 幸町 22-1 ☎ 382-5111
30（水）	□江別内科クリニック（内科のみ） 元江別本町 35-2 ☎ 381-8900 □あずま子ども家庭クリニック（小児科のみ） 野幌住吉町 25-10 ☎ 385-2500 □江別記念病院（旧：江別谷藤病院、内科のみ） 幸町 22-1 ☎ 382-5111	□江別記念病院（旧：江別谷藤病院） 幸町 22-1 ☎ 382-5111
31（木）	□あさひ町南大通クリニック （乳児事前連絡必要） 朝日町 3-30 ☎ 383-9816 □渓和会江別病院（内科のみ） 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111	□渓和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
1/1（金・祝）	■ゆきざさ循環器内科（乳児事前連絡必要） 野幌屯田町 23-19 ☎ 384-1000（診療時間 8:30～17:00） □渓和会江別病院（内科のみ） 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111	□渓和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
2（土）	□おくの内科胃腸科クリニック（内科のみ） 野幌町 26 野幌メディカルビル 4 階 ☎ 381-0501 □ウルトラ内科小児科クリニック（小児科のみ） 大麻栄町 11-9 ☎ 688-8801 □野幌病院（内科のみ） 野幌町 53-5 ☎ 382-3483	□野幌病院 野幌町 53-5 ☎ 382-3483
3（日）	■江別市立病院（内科・小児科） 若草町 6 ☎ 382-5151 （診療時間 8:30～17:00）	■江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151（診療時間 8:30～翌朝 8:30）

※都合により変更となる場合があります。詳しくは北海道救急医療情報案内センター（☎0120-20-8699、携帯電話からは 011-221-8699）までお問い合わせいただくか、新聞または江別医師会の HP でご確認ください

【年末年始歯科救急当番医院】（診療時間 10:00 ～ 12:00）

日程	歯科	日程	歯科
12/31（木）	□かわはら歯科 東野幌本町 7-5 セリオのっぽろ 2 階 ☎ 398-5588	1/2（土）	□つちだ歯科 大麻中町 26-22 大麻ステーションビル 2 階 ☎ 387-1113
1/1（金・祝）	□いずみ野歯科クリニック いずみ野 22-7 ☎ 382-8000	3（日）	□とくだ歯科医院 元江別本町 1-3 ホクレンショップ元江別店内 ☎ 381-5432

電話相談

●救急安心センターさっぽろ
＜急な病気やけがの際、救急車を呼ぶべきか迷ったときの相談、応急処置の助言、診療可能な医療機関の案内＞
☎ #7119 または ☎ 272-7119 FAX 241-7331（年間全日 24 時間対応）

●緊急度判定サポートツール
＜選択形式×チャット形式で緊急度を自己判定できる無料の Web サービス＞
緊急度判定サポートツール▸▸▸

●北海道産婦人科救急電話相談 ＜さんぷきゅうきゅう＞
☎ 290-3299 （年間全日対応 19:00 ～翌朝 9:00）

●北海道小児救急電話相談 ＜お子さんの急な病気やけが＞
☎ #8000 または ☎ 232-1599（年間全日対応 19:00 ～翌朝 8:00）

●江別市夜間急病センター＜内科・小児科＞ 年中無休
診療時間 19:00 ～翌朝 7:00（受付 18:30 ～翌朝 6:30）
錦町 14-5 ☎ 391-0022
※発熱感冒症状のある方は、来院前に電話でご連絡ください

味の専門店
いとうじんぎすかん
おいしい味付 500g・1kg袋
ラム肩ロース味付もあります
全国発送承ります！
TEL/FAX 0133-23-2941
石狩郡当別町弥生52-53 定休日 火曜日
広告

創業65年の信頼と実績 リフォーム・増改築工事店
㈲インテリア ナガオ
〈お住まいの事なら何でもお任せ下さい〉
江別市緑町西1丁目56
0120-933-750
https://www.interior-nagao.com/
広告