

「産後ママのこころケア（産後うつ病）」専門外来 受診をご検討のみなさんへ

一般財団法人成研会 結のぞみ病院

「産後ママのこころケア（産後うつ病）」専門外来
担当医 原田 正文

患者さんご本人へ

- 「育児が手につかない」とか、「赤ちゃんがかわいく思えない」とかは、あなたに母親としての資質がないためではありません。**うつ病のため**です。
- うつ病は**跡形なく治る病気**です。安心して治療に専念しましょう。
- 育児で最もたいせつなことは**母親の心の安定**です。うつ病になった時には、ご自分の治療を何よりも優先させましょう。
- 「私のこんな状況が子どもに悪影響を及ぼしませんか」とご心配される方が多いですが、そのようにお子さんのことを想っているだけで**母親としては十分**です。子どもは大人が想像するよりは強いので、大丈夫です。
- 「死にたい」とか、「死ぬしかない」などと考える方がおられますが、それは**典型的なうつ病の症状のひとつ**です。あなたのほんとうの気持ちではありません。そのようなことを思うときは、誰かに相談しましょう。そして、できるだけ早く精神科や心療内科を受診しましょう。
- 今必要なことは、しっかりと休養することです。そのためには入院も考えましょう。入院することは、結果的に**早い解決になる**ことが多いです。
(裏面をご参照ください)

ご家族のみなさんへ

- 産後うつ病は、産後のホルモンの急激な変化が主な原因で起こる**脳の病気**です。性格の問題とか、怠けているため、ではありません。
- 産後うつ病は病気ですから、「心の持ちようで乗り越えられる」「心の風邪だ」というふうに**軽く考えない**ようにしましょう。
- 産後うつ病は**跡形なく治る病気**です。患者さんが安心して治療に専念できるよう支援してください。**何も考えずに寝る**ことが、回復のためのたいせつなポイントのひとつです。
- 「産後うつ病」は病気の特徴として、**自殺の危険性**があります。危険を感じた場合には、できるだけ早く精神科や心療内科を受診しましょう。
自殺の危険性が高い時期は、うつ病の症状が重度のときではありません。危険性が高い時期は、病気の「始まりの時期」や「治りかけの時期」で、比較的「**症状が軽い時期**」です。心に留めておきましょう。
- うつ病の患者さんを励ましたり、叱ったりすることは**禁物**です。絶対にしないようにしましょう。
- 「うつ病」から回復するまでは、将来のことなど**人生の重大な決定はしない**よう

にしましょう。

- 今、患者さんに必要なことはしっかり休養することです。そのためには入院も考えましょう。入院することは、結果的に**早い解決につながる**ことが多いです。
- **ご遠方の方の場合** 入院治療については、ご相談をお受けすることができます。退院後は、お近くの医療機関をご紹介します。また、市区町村による支援をご希望の方には、最寄りの市区町村の保健師さんなどから支援が受けられるよう努力いたします。

入院治療について

- 入院期間の目安は、**2～3か月間**です。
- 入院においても原則的には原田正文が主治医になり、治療を進めます。
- **お子さんについて** お子さんと一緒に入院することは当病院ではできません。お子さんはご家族で看られるか、市区町村にご相談されて乳児院などに一時的に預かってもらってください。最近一時保育のサービスは充実しています。なお、入院中のお子さんとの面会は可能です。
母子の愛着形成のために母子同室入院が良いという考え方があります。一方で、お子さんと離れて母親が治療に専念する方が、結果として早く回復するので良い、という考え方もあります。
- 入院することで、育児や家事などの現実生活から離れ、安心して休息を取ることができます。**何も考えずひたすら寝ること**が回復のためのたいせつなポイントです。
- 入院して**作業療法に参加**することで、悩みから気持ちを切り離すことが可能になったりします。できる限り**育児不安や現実の悩みから離れる**ことが回復のポイントです。
作業療法には、手工芸・ゲーム・スポーツ・健康体操・カラオケ・映画鑑賞・音楽鑑賞・料理・脳トレなどがあります。参加することで小さな自信を積み重ね互いに楽しみながら成長していける活動が主です。
- 同じ境遇の患者さんとの交流が、患者さんを**孤立感から救い出すカギ**になることがあります。
- 育児で最もたいせつなことは**母親の心の安定**です。「母親として失格な私」とか、「育児ができない私」というような患者さんを苦しめる罪悪感は、日本の社会通念を背景に湧き上がってくるものですから、なかなかぬぐい難いですが、入院により専門の医療スタッフや同じ産後うつ病の患者さんたちとの交流などにより、改善することができる場合もあります。

 一般財団法人成研会 結のぞみ病院

〒584-0055 大阪府富田林市伏見堂 95 番地

TEL 0721-34-1101

URL: <http://yuinozomi-hospital.jp/>