

CLOSE UP!



産科婦人科における 助産師による産後うつに 対する取り組み

患者さんへ一言

産後うつは誰にでも起こりえるものです。そのことをご本人やご主人、ご家族に理解していただき、自分ひとりで抱え込まず、気軽に助産師や地域の保健師、心療内科医に相談していただきたいと思います。



■説明は
徳島大学病院
東病棟3階 看護師長
後藤 さおり
(ごとう さおり)

■お問い合わせ先
東病棟3階
Tel: 088-633-9331

近年、全国的に「産後うつ」になる患者数が増加傾向にあります。徳島大学病院では昨年の夏から産科婦人科外来にて病棟助産師による産後うつへの対策が始まりました。今回は、産後うつに対する本院の取り組みをご紹介します。



● 産後うつとは

産後うつは誰にでも起こりえる病気で、日本では10人に1人がかかるといわれています。出産後は、ホルモンのバランスが不安定になり、不安や疲労など様々なストレスの中で、気持ちの落ち込みや悲観的な考え、自分を責める気持ちが強くなる等の症状が表れます。専門的なカウンセリングや治療が必要な場合も少なくありません。

産後うつは子どもへの虐待や自傷を引き起こす危険性があり、そういった事件を防止するためにも産後うつに対する取り組みは重要となります。

● 産後うつに対する取り組み

早期から支援を行う為に、妊娠期から取り組みを行っています。妊婦さん全員に「育児支援チェックリスト」を記入して頂き、育児環境について把握します。

産後は、当院で出産された産婦さん全員に「エジンバラ産後質問用紙」及び「赤ちゃんへの気持ち質問票」を記入してもらうことで産後うつの可能性を判断しています。これらの3つの質問用紙は日本産婦人科医会によって作成された「妊産婦メンタルヘルスマニュアル」に基づいており、質問項目にはうつ症状や育児不安に関する項目が含まれています。外来での産後2週間の健診時にこの質問用紙を記入して頂き、その回答1つ1つに対して、詳しく聞き取りを行います。この時、できるだけ入院中に担当していた助産師が対応し、リラックスした雰囲気でお話ができるよう調整しています。聞き取りの結果、産後うつの可能性がある患者さんには、担当医から専門医の受診について説明を行います。産後うつは自分では気づかないことも多く、治療せず放置しておくと、重症化したり再発したりすることがあります。赤ちゃんにも影響を及ぼす可能性があり、専門医による適切な治療を受けることは、母子にとってとても重要であることを、丁寧に説明しています。また、メディカルソーシャルワーカーや地域の保健師に情報提供し、連携を行っています。産前から産後まで「切れ目のない支援」を心がけています。



助産師によるカウンセリングの様子

● 今後の意気込み

まだまだ始まったばかりで試行錯誤しながらの取り組みですが、妊産婦さんと向き合い、育児における不安や、環境、周囲のサポートなど様々な背景からアセスメントし、健康で安心して育児ができる環境を整えることで、これからも産後うつの予防に努めていきたいと思っています。

また、現場での経験を積み重ねながら、助産師のコミュニケーションやアセスメントのスキルアップを図ることが、今後の課題だと考えています。

