

産前・産後のメンタルヘルスについて

妊娠・出産に伴い女性ホルモンは大きく変化します。このホルモンは胎児の成長を守るためのものですが、母体のストレス耐性を低下させます。

妊娠中はつわりや味覚の変化、お腹の張りなど何かと変化があり、これまでの生活を変えなければならないことが多くあります。産後は出産による身体への負担が大きいうえに、新生児は長く眠ることが出来ないため、お世話する人は睡眠がうまく取れません。周囲のサポートが不十分な状況で母親に負担が強くなると、ストレスを処理しきれなくなった脳が機能不全を起こし、ものごとを悪くとらえる傾向が強くなってしまいます。

こういったストレスから、妊娠中や産後はうつ病を引き起こしやすくなります。

上毛町産後ケア事業の紹介

「出産後、自宅に帰っても家族などの手伝いがなくて不安」「体調がすぐれない」「授乳が上手くいかない」など、出産後のサポートが必要なお母さんが、自宅や施設で休息や授乳、育児に関するケアを受けることができるサービスです。

Table with 2 columns: 種類 (居宅訪問型/宿泊型) and 内容 (専門職の訪問によるケア/産科医療機関に宿泊してケア). Includes details on utilization period, cost, and time.

こころの問題に関する福岡県内の相談窓口

悩みのある方はひとりで抱え込まずに、まずは家族や友人、職場の同僚など、身近な人に相談してください。身近な人への相談が難しい場合、専門の相談窓口をご利用ください。

あなたの家族、友人、同僚など、身近な人の様子がいつもと違うと感じた場合には、訴えを否定せず、その人の話をよく聴いたうえで支援先につなげ、温かく見守るといった意識と行動が重要です。



他にも相談窓口はあります。子ども未来課 町民健康係にお問い合わせください。

- ふくおか自殺予防ホットライン
●きもちよりそうライン@ふくおかけん
●福岡県京築保健福祉環境事務所 精神保健係
●福岡県精神保健福祉センター

メンタルヘルス

こころとからだの健康づくりのために

3月は自殺対策強化月間です

厚生労働省が出している「自殺対策白書」によると、毎年3月と5月に自殺者数が多くなります。そのため、3月を「自殺対策強化月間」として、国、県、市町村、関係機関・団体が連携し、自殺予防のための取り組みを行っています。



3月と5月に自殺が増えるのはどうして？

4月は入学や就職、職場の異動など環境の変化が起こることが多く、その前後で心身に不調を起こす人が増えます。

3月 4月以降の環境の変化が起こることがわかると、変化に慣れるために懸命に頑張ります。年度末の繁忙期であるため残業や休日出勤が多くなり、休息の時間が減りやすくなります。

5月 4月中はどうか頑張れたけれど、ゴールデンウィークで緊張の糸がプツッと切れてしまい、いわゆる「五月病」と呼ばれるうつ状態を引き起こすことがあります。

3月と5月に自殺者が多いのは、これらの要因が大きいことがうかがえます。
* 冬季にみられる気分障害もあります。
* 今月号掲載の保健師だよりもあわせてご覧ください。

意識してメンタルヘルスを整えましょう

メンタルヘルスとは、直訳すると「こころの健康」です。具体的には、自分の感情に気づいて表現できること(情緒的健康)、状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること(知的健康)、他人や社会と建設的でよい関係を築けること(社会的健康)を意味します。こころとからだは深く繋がっており、ストレスに対処しつつ、社会や職場、家庭などにおいていきいきと健やかに過ごせる状態を保つためには、日々の生活習慣を整えることがとても大切です。

こころの健康に強く影響を及ぼすものにはどういったものがあるでしょうか。詳しくは下記の「こころの健康に強く影響を及ぼすリスク(危険因子)と改善方法」をご覧ください。



「こころの健康に強く影響を及ぼす リスク(危険因子)と改善方法」(令和4年度特定健診問診票から)

リスク1 睡眠
睡眠の不足は、疲労感をもち、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、メンタルヘルスに大きく影響します。また、こころの病気の一症状として不眠があらわれることが多いことにも注意が必要です。
特定健診の問診票の項目に「睡眠で休養が十分取れていますか」という質問がありますが、令和4年度の上毛町特定健診受診者の内「いいえ」と回答した人の割合は約25%で、実に1/4の人が睡眠不足であることがわかります。

リスク2 飲酒
飲酒は、適量であればストレスや緊張をやわらげてくれる効果がある一方で、大量のお酒を長期にわたって飲み続けることは、うつ状態やアルコール依存症を招くとされています。
特定健診の問診票の項目に飲酒がありますが、本町は国・県・同規模市町村と比較して「毎日飲酒する」人の割合が高いことが分かっています。特に一日の飲酒量では2合以上飲む男性の割合が多く、男性の平均飲酒量が多いことが分かります。



リスク3 食事
心の健康を保つためには、毎日のバランスの良い食事が最も大切です。
食事のバランスが乱れていると、それだけで様々な栄養素が不足しやすくなり、心身の不調につながりやすくなります。メタボリックシンドロームや糖尿病などは、うつ病との関連性があるとされています。



改善方法

- ①朝食を食べる
朝食は、不眠や昼間に眠くなりやすくなる症状を改善する効果が期待できます。朝食を食べることで体温が上がり、1日の活動スイッチが入り、朝起きて夜に眠る本来の生活リズムをつくることができます。
②適正な飲酒量を心がける(1日平均純アルコール:約20g)
計算式:お酒の量(ml) x アルコール度数/100 x 0.8(アルコールの比重)
●ビールなら中びん1本(500ml)
●ワインはグラス2杯程度(200ml)
●ウイスキーはダブルで1杯(60ml)
③バランスの良い食事を摂る
不規則で偏った食事は腸内環境を乱します。腸と脳は密接な関係にあり、便秘や下痢は脳の働きを弱めます。食物繊維を多く含む食品や発酵食品などを食事に取り入れ、腸内環境を整えましょう。



Table with 2 columns: 自治体 and 「睡眠で休養が十分取れていますか」に「いいえ」と答えた人の割合(%). Rows include 上毛町, 福岡県, 同規模市町村, and 全国.

