

産前産後のメンタルヘルス ～産後うつ病について理解を深めましょう～

大野町では、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、「大野町のちを支える自殺対策計画」を策定し、自殺対策を総合的に推進しています。

その中でも今回は「子ども・若者対策」として、妊産婦の自殺にもつながる「産後うつ病」について理解を深めましょう。

産後うつ病ってなに？

出産をきっかけに発症するうつ病です。産後早期に症状が現れ1週間程度で回復する「マタニティブルー」と違い、産後1、2週間から数ヶ月以内に症状が現れ2週間以上続く場合は、産後うつ病が疑われます。妊娠中に増えた女性ホルモンの急激な低下や、育児による生活の大きな変化に伴うストレスなどが発症に関係しています。日本では産後女性の10～20%程度が産後うつ病の症状を感じているといわれています。

〈主な症状〉

- 気分が落ち込み、意欲がわかない
- よく眠れない
- 疲れやすい
- 何をしても楽しいと感ぜられない

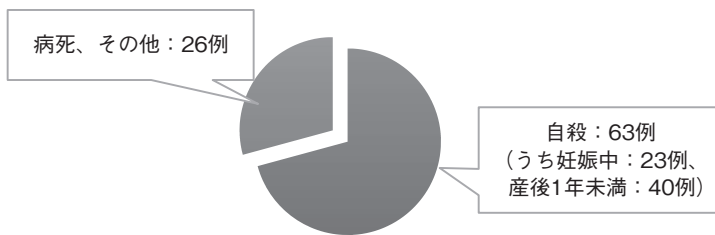
- 強い不安感、イライラ感がある
- 集中力が続かない
- 食欲がない
- 子どもがかわいく思えない



妊産婦の自殺率は高い？

東京都監察医務院などの研究では、産後の出血など出産に伴う合併症で亡くなる妊産婦死亡数と比べて、妊産婦の自殺数は2倍以上多いという結果が出ています。そしてそのうちの6割以上が、産後1年未満の産婦の自殺でした。

2005～2014年東京都23区の妊産婦の異常死



いちばん大切なのは周りの理解と協力

産後というと入院中や産後1ヶ月程度の間というイメージもあり、産後数ヶ月過ぎているのに産後なの？と思われるかもしれません。しかし前述の研究では産後4ヶ月や産後11ヶ月の自殺が多いという結果が出ました。

産後は赤ちゃんのお世話に追われ、お母さん自身がこころの不調に気づけない場合も多いです。そのため、家族や周りの人がお母さんの不調に気づけること、積極的に協力していくことがとても重要です。また、お母さん自身がつらいと感じるときは、がまんしないで相談や受診をしましょう。保健センターでも相談を受け付けていますので、お気軽にご連絡ください。

問合せ先 保健センター ☎ 34-2333

30歳代健診のお知らせ

高血圧、糖尿病などの生活習慣病の発症には、若い時期からの生活習慣が大きく関与しています。これらの病気を予防するために、まずは健診を受けて自分の体の状態を知り、生活習慣を見直すきっかけとしましょう。会社などで健診を受ける機会のない方はぜひお申し込みください。

日 時	令和2年10月 1日(木) 10月 8日(木) 10月20日(火) 午前9時～午前11時30分 (15分ごとの完全予約制)
対 象 者	昭和56年4月1日～ 平成3年3月31日生まれ
場 所	大野町保健センター
費 用	1,000円(当日支払い)
健診内容	身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、 医師の診察
申 込 先	保健センター (電話) 34-2333 申込み期限：健診日の1週間前まで

次回献血のご案内

日 付	時 間	場 所	内 容
9月3日(木)	午前9時30分 ～ 午後3時30分	大野町役場	全血 (400ml限定)

献血をご協力いただいた方に血液型、肝機能、コレステロール等の検査結果をお知らせしています。皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。

輸血を受ける患者さんにとって、なるべく少人数の献血者の血液を使用するほうが血液を介する感染の危険性も少なく、体への負担が軽いため、医療機関からの400ml由来血液の要請が高まっています。

当日は、400ml献血のみの受付とさせていただきます。予めご了承ください。

法律とこころの相談会

主催：岐阜県西濃保健所

■弁護士と臨床心理士による相談会を開催します■

多様な社会情勢の中で様々なトラブルに巻き込まれることにより、人はこころの健康に支障をきたし「うつ病」や「自殺」等に追い込まれることがあります。

たとえば・・・

ひとりで悩んでいませんか？

**生活苦、雇用、解雇、借金、連帯保証人、
多重債務、家族関係、犯罪被害、いじめ、
など**

弁護士や臨床心理士などの専門家に相談することで、解決の糸口が見つかるかもしれません。

また、心の負担を軽くすることができるかもしれません。お気軽にご利用ください。

開 催 日	会 場・時 間
令和2年9月4日(金)	西濃保健所(西濃総合庁舎) 大垣市江崎町 422-3 2階 2-1会議室 開催時間：午後1時～4時 (各相談日3件まで)
令和2年9月25日(金)	
令和3年3月5日(金)	

★相談は予約制です。

(お申し込みの際に時間をお知らせします)

★相談は無料・秘密厳守です。

★申込み先：岐阜県西濃保健所

健康増進課 保健予防係

電話：0584-73-1111 内線 291・295

9月休日在宅当番医のお知らせ

月 日	当番医の医療機関名	所在地	電話番号 (0585)
	薬局名		
6	揖斐厚生病院	揖斐川町三輪	21-1111
	ピノキオ薬局三輪店		21-0229
13	谷汲中央診療所	揖斐川町谷汲名礼	56-3133
	谷汲調剤薬局		55-2193
20	神田外科医院	揖斐川町脛永	22-0230
	サン調剤薬局脛永店		22-5455
21	はっとり整形外科	揖斐川町脛永	23-1991
	サンセイ調剤薬局揖斐病院前店		22-5980
22	いびレディースクリニック	揖斐川町三輪	23-0050
	ピノキオ薬局三輪店		21-0229
27	長瀬診療所	揖斐川町谷汲長瀬	56-3003
	ながせ薬局		56-3022

※診療時間／午前9時～午後4時

※健康保険証を必ず持参してください

※都合により当番医が変更になる場合があります。予め電話でお確かめの上、受診してください

※休日在宅当番医は町ホームページまたは岐阜放送のデータ放送でも確認することができます