

公開講座活動報告

法人・団体名 宮崎県母性衛生学会
テーマ ワークショップ「妊産婦のメンタルヘルスケア」
講 師 (座長) 山崎圭子 宮崎大学医学部看護学科 教授
(演者) 鈴宮寛子氏 医療法人輝栄会福岡輝栄会病院
甲斐英幸氏 NPO 法人子どもの虐待防止みやざきの会
尾前ゆかり氏 一般社団法人宮崎県助産師会
開催年月日 令和元年 10 月 26 日 (土) 15 時 30 分～17 時
会場 宮崎県立看護大学 高木講堂

講演概要

(1) 周産期のメンタルヘルスの取り組み～精神科と産科・行政の連携～(鈴宮 寛子氏)

妊婦の心理的ストレスや精神障害は、胎児の生育や母子関係、養育機能にネガティブな影響を与える。周産期の女性のうつ病は、頻度（15～20%）や重症度から重要と考えられ、その大半が妊娠中は前期、産後は 1 か月以内に発症する。不安障害はうつ病と並んで頻度も高く、女性における発症の時期は妊娠・出産・育児の時期と重なることが多い。妊娠中から産後の母親の心身の健康と育児、児の健全な成長を目指して、母親の身体面だけではなく、精神面の評価とケアを行うことが必要である。産科、小児科、地域行政など多機関の専門スタッフが連携することで、切れ目ない支援の実現に繋がることが期待される。

(2) 母親寄り添う家族支援(甲斐 英幸氏)

児童相談所で非行や不登校の子どもたちと関わる中で、周囲から愛情を受けていない辛い気持ちを非行や自分を痛めることでしか表現できない子どもの姿がある一方、NPO で実施している電話相談やメール相談からは、家族や地域から孤立した母親が、生活や育児の不安やストレスを子どもへの吐口にしている母親の姿がみられた。私たちは、相談者に対し、行政や民間団体など育児や生活にまつわるトラブルの解決をサポートしてくれる存在があることを具体的に提示して、母親の育児をサポートすることが重要である。親と子どものために大切なことは、虐待をしなくてすむ子育て環境づくりである。

(3) 宮崎県助産師会における産後のケアの取り組み(尾前 ゆかり氏)

宮崎県助産師会では、3市1村で「産後ほっとディ」「産後ほっとホーム」などの産後ケア事業、産前産後サポート事業の委託を受け活動している。産後ケア事業の利用者は、年々増加しており、「育児不安」が最も多い理由となっている。

2015年から臨床心理士による、母親の気持ちの整理や精神科受診の判断や、ケアを提供する助産師のメンタルヘルスにも介入を行なっている。また、理学療法士には、妊娠中や分娩時に起こった体の不具合への介入、セルフケア方法の指導など、身体的なケア指導を中心に関わってもらっている。これからの産後ケアは、だれもがいつでも安心して子育てをスタートできるよう、色々な専門家のケアをうけることができる場所があることが理想である。

まとめ

3名の演者の講演に共通していたのは、「あれっ？」と気になったら早めに関わることが重要だということであった。そして、一人だけでかかわるのではなく、妊産婦を取り巻く人々が自分のできる支援を考え、行動することが、妊産婦が安心して子どもと向き合うことができる環境を作るのだというメッセージであった。

国や自治体は、産後うつ病などの周産期精神疾患を早期発見するために、産婦健診を新たに導入して精力的に取り組んでいる。この妊産婦のメンタルヘルスの取り組みが成果を上げるためには、行政や妊産婦に関わる多職種のかかわりが、妊産婦や家族、地域の人々に「見える化」できるようにすることが必要なのではないだろうか。

