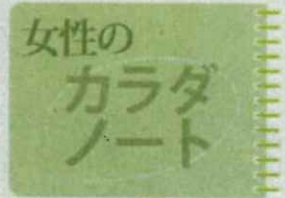


くらしナビ 医療・健康

産後の母体不調 軽視せず



高齢出産 4

子育て優先の生活で、産後の母体ケアは後回しにされがちだ。しかし、ケアを怠ると、体に変調を来し、育児や社会復帰に悪い影響を及ぼしかねない。

●疲労、腰痛取れず

神戸市に暮らす会社員の女性(38)は出産後、妊娠前のように戻らない体調に焦りを感じていた。3カ月間の育児休業をへて、仕事に戻る計画だったが、疲れが取れず、腰痛や肩こりにも悩まされ、とても仕事と育児が両立できる状態ではなかった。

出産を経験すると、ハンモックのように臓器を支える骨盤底筋や、コルセットのように腹部を包む腹横筋が、損傷したり伸びたりする。放置すれば、腰痛や尿漏れなどの原因になる。そこでWITHSは、あぐらの体勢で骨盤底筋の収縮を促す運動や、あおむけになって腹横筋を回復させる方法などを教えている。肩が凝りにくい授乳の体勢や、負担が少ない抱っこ仕方なども伝授。女性は6回ほどマンツーマンで指導を受け、仕事に戻ることができた。

●抑うつ 10人に1人

また、心の変調にも注意が必要だ。兵庫医科大学病院の精神科神経科の清野仁美医師によると、育児が楽しいと思えなかったり、子どもの成長が不安になったりする妊婦の抑うつや不安症状は10人に1〜2人の割合で表れ、全ての妊婦のうち2〜3割は治療が必要という。精神疾患の経験者や周囲の支援が受けられない人は注意しなければならぬ。

高齢出産そのものがリスク要因ではないが、高齢だと早産や流産の可能性は高くなる。こうした産科の合併症は抑うつ、不安症状のリスクになるため、高齢出産への適切なサポートが欠かせない。

清野医師は「我慢したり周囲の目を気にしたりすることなく、おかしいと感じたらすぐに相談してほしい。家族など周囲がサポートする時には、助言や励ましは禁物。じっくり話を聞き、休息を取ってほしいことが必要だ」と話す。

【渡辺諒、写真も】

WITHSが開く教室に通う母親。子連れの参加もある—神戸市で



産後の女性が抱えるトラブル

	20~29歳	30~34歳	35歳以上
1位	体重が戻らない	体重が戻らない	肩こり
2位	授乳トラブル	全身疲労	腰痛
3位	全身疲労	肩こり	全身疲労
4位	肩こり	授乳トラブル	睡眠不足
5位	皮膚のトラブル	睡眠不足	体重が戻らない

※北海道教育大などの研究論文から。6位以下は省略