

妊娠中にうつ病で 治療中の方 そのご家族の方へ

妊娠中のうつ病とは？

妊娠中のうつ病を治療せずに放置してしまうと、
出産や育児に影響を与えることがあります

- ✿ うつ病は病気 ○
- ✿ こころが弱いから ✕
- ✿ 弱い性格だから ✕
- ✿ 妊娠中のうつ病は10%程度 ○
- ✿ ホルモンの変化が発症に関係する ○



妊娠中に特有なうつ症状

- ✿ 産まれてくる子どもに対する過度な心配
- ✿ 親になることへの過度な自信のなさ
- ✿ 妊婦健診を受診しない
- ✿ 喫煙・飲酒
- ✿ 妊娠中の体重増加不足



精神科の薬の一般的な影響

抗うつ薬

妊娠中服用

胎児の成長・発達への影響は少ない

安全

授乳中服用

母乳を通じてお子さんが摂取する量は
微量

安全

抗不安薬・睡眠導入剤

妊娠中服用

胎児の成長・発達への影響は少ない

安全

出産時服用

中止が必要な場合には、産科医・精神科医
と相談しながら

一時的
に影響

薬の自己中断はさけましょう

精神症状が安定している妊婦さん

- ✿ 薬剤の中止が可能なことも
- ✿ 薬剤服用以外の治療法に切り替える
ことが可能なことも

うつ病を繰り返している方、
重いうつ病にかかっていた方

- ✿ 薬の中断によりうつ病が再発し、妊娠・
出産に悪影響がでることもあります

薬の服用をためらわず、まずは主治医とよく相談しましょう

困ったときの相談窓口をご覧ください

困ったときの相談窓口

妊娠・出産・育児の時期のお母さんを支える窓口はいくつもあります。
母子健康手帳の交付を受けたこども家庭センターなどの窓口の方、かかりつけ医療施設の
医師や助産師・看護師、ソーシャルワーカーなどに声をかけてください。

窓口・電話でのご相談

 榎原市こども家庭センター（こども家庭相談ダイヤル ☎0744-23-8331）

 精神保健福祉センター（こころの健康センターなど）

ご家族からのご相談も受けつけています

つらくなったときの相談窓口

電話での相談

よりそいホットライン

（一般社団法人 社会的包摂サポートセンター）

☎0120-279-338（24時間対応）

岩手・宮城・
福島各県からは ☎0120-279-266（24時間対応）

いのちの電話

（一般社団法人 日本いのちの電話連盟）

☎0570-783-556（10～22時）

☎0120-783-556（16～21時
毎月10日は
8時～翌8時）

#いのちSOS

（特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク）

☎0120-061-338 日・月・火・金・土（24時間対応）
水・木（6～24時）

※木曜日6時～火曜日24時までは連続対応

SNSでの相談

自殺対策支援センター
ライフリンク



東京メンタルヘルス・
スクエア



あなたのいばしょ



各自治体の相談窓口

各自治体の相談窓口から
各所NPOなどと連携が可能

厚生労働省
相談窓口検索



厚生労働省
まもろうよこころ



！急を要する相談！

精神的に不安定で
急を要す様子がある場合

こころの健康相談
統一ダイヤル



薬に関する相談

妊娠と薬情報センター

