

# 妊娠中にうつ病で治療中の方 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

✿ 薬の中止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付けています

## 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 社会的包摶サポートセンター)

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時までは連絡対応

### 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  
まもろうよごころ



### !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

