

# Child

## 子育て応援

### マタニティブルーズと産後うつ

マタニティブルーズとは、出産という大仕事を成し遂げて幸せな気分のはずなのに、なぜか悲しくなったり涙が出たりする状態です。これは、出産を境にして生活環境とホルモン環境が急激に変化することが主な原因です。その他にも、慣れない育児の疲れ・睡眠不足・家で1人で取り組まなければならない孤独感や不安などのストレスが重なり、感情が不安定になります。2～3週間もすれば自然に落ち着いてくる一時的なものです。

産後うつは、「育児に自信が持てない」、「ささいなことにイライラする」、「子どもがかわいく思えない」などが主な症状です。産後1、2週から数カ月間に発症します。症状が長引いたり深刻になる心の病気で、10人に1～2人がかかるといわれています。

#### 心を軽くするために

- ・パートナーや両親、兄弟などに手伝ってほしいことを具体的に頼む
- ・家族に今の気持ちを素直に相談する
- ・友だちと話す
- ・家事の手抜きを試みる
- ・ときには子どもを預けて外出を楽しむ

不安定な状態が続いた場合は、早めに受診しましょう。また、保健師に気軽に相談してください。

#### 笑顔で子育てができるために

出産までに乳幼児と触れ合う経験が少ないため、「泣いていてもどうしてよいのか分からない」、「24時間子どものお世話で息抜きができない」などがストレスとなる母親が増えています。子育てには、家族の笑顔が大切です。お母さんだけが子育てを抱え込まないよう、家族みんなで子育てをしていきましょう。

照 会 国保健康課 0537⑤1171

## 睡眠と体内時計

# Health

### 健康に役立つ情報

冬の朝寝坊に幸せを感じている人はいませんか。睡眠は成人で8時間が良いといわれていたが、現在では6～7時間の睡眠時間が適切といわれており、死亡率も1番低いという疫学の結果が出ています。逆に長すぎるのも良くありません。赤ちゃんは16時間、2～3歳で12時間、成人で7時間が適切な睡眠時間です。

また、睡眠時間よりも熟睡できたかという「睡眠の質」が重要です。眠りに入った1時間くらいで「深い睡眠」になります。この時間帯に、成長ホルモンが分泌されます。その後の睡眠は、約1.5時間ごとに夢を見ている「浅い睡眠」が繰り返されます。深い眠りが脳の睡眠、浅い眠りが体の睡眠ともいわれています。

人間の体には体内時計が備わり、朝起きてから、15時間後に眠気が起こるようになっていきます。体

内時計が正常に働くことが健康づくりとなります。夜間に勤務する人などは、時間帯が変わったとき、朝起きてカーテンを開け、さらに日光を浴びることで体内時計がリセットできます。また、朝食をしっかり食べることで同様の効果があります。日中に眠気が起こる人は、20～30分の昼寝がお勧めです。成人の午前中の昼寝は体がだるくなり適しません。

今まで、成長ホルモンが出る時間帯は22時から深夜2時といわれていたが、時間に関係なく深い睡眠になってから分泌されることが分かってきました。とはいえ、子どもの頃からの「早寝早起き」が1番大切です。成人の健康(体内時計)は、乳幼児期の睡眠から培われていくのです。

照 会 国保健康課 0537⑤1171