

# 子育ては1人で 背負わなくても いいんだよ

産前産後のママはこんなに大変!!

産後うつ  
産後うつは、産後2〜3日から現れやすい気持ちの揺れが激しくなる状態を「マタニティブルース」といいます。決して珍しいことではなく、多くは自然に回復します。「どうしてこんな気持ちに」と悩むよりも「そういうものだ」と割り切る方が良いでしょう。

- ◆症状の例
- ◆涙もろくなる
- ◆気分が落ち込みやすくなる
- ◆集中できない

## 産後うつ

マタニティブルースが一時的なものであるのに対し、症状が2週間以上続いたりひどくなる心の病気が産後うつです。自分では産後うつになっ



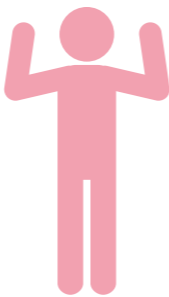
これら産後の変化によって「マタニティブルース」や「産後うつ」になってしまう場合もあります。  
**マタニティブルース**  
 産後2〜3日から現れやすい気持ちの揺れが激しくなる状態を「マタニティブルース」といいます。決して珍しいことではなく、多くは自然に回復します。「どうしてこんな気持ちに」と悩むよりも「そういうものだ」と割り切る方が良いでしょう。  
**◆症状の例**  
 ◆涙もろくなる  
 ◆気分が落ち込みやすくなる  
 ◆集中できない  
**産後うつ**  
 マタニティブルースが一時的なものであるのに対し、症状が2週間以上続いたりひどくなる心の病気が産後うつです。自分では産後うつになっ

出産。ずっとおなかには赤ちゃんと対面し、両腕に確かな重みを抱きしめる。この上ない幸せ。絶対に幸せなはずなのに、気持ちが落ち込んだり、不意に涙がこぼれたり。どうしてこんな気持ちになるのか自分でも分からない……。  
 産後のママは、本人の意思とは別に身体や心に変化がみられることがあります。ママが心身共に健康だからこそ、赤ちゃんの健康を守り、赤ちゃんと時間も楽しめるようになるもの。落ち込まないようにと気を張ると余計に心が疲れてしまいます。幸せなのにネガティブな気持ちになってしまうことはおかしくありません。ママの心身にいったい何が起きているのでしょうか。

## ホットな健康情報をお届け!

# マイ健康通信

健康づくり課 ☎65・0065



## 出産後の変化

- ◆ホルモン分泌の変化…女性ホルモンは妊娠中、通常時よりも増えます。産後、妊娠前の状態に戻る時の変化でイライラしやすくなるなどの不調を感じることがあります。
- ◆生活リズムの変化…出産後は、生活リズムが赤ちゃんと中心に。睡眠不足や慣れない子育てで自分が思っている以上に疲れている場合があります。
- ◆感情的な問題…本人が気付いていなくても無意識に不安や緊張などのストレスを感じています。

## 心の変化に気付いた時は

出産後は夜泣きや授乳などの子育てに追われ、自分のことは後回しになりがち。また、家族や周囲の人たちも赤ちゃんが最優先で、ママの心身の変化に気付いてあげられないことがあります。もし「しんどいな」「なんかいつもの自分と違う」など心の変化を感じた時には、ひとりで抱え込まず、早めに家族や友達など身近な人に話してみてください。誰かに話すだけでも「子育てを一人で背負っている」というストレスから心が解放されます。また、パパや家族にサポートをお願いしてみよう。力になりたいけど、何をしたらいいかわからないでいるのかもしれない。健康づくり課では、産後のママが心身ともに健康で楽しく育児ができるように応援しています。ちょっとした心の変化や赤ちゃんの心配事など、気になることがあれば何でも聞かせてください。

## 産後うつ

産後2〜3日から現れやすい気持ちの揺れが激しくなる状態を「マタニティブルース」といいます。決して珍しいことではなく、多くは自然に回復します。「どうしてこんな気持ちに」と悩むよりも「そういうものだ」と割り切る方が良いでしょう。

## マタニティブルース

産後2〜3日から現れやすい気持ちの揺れが激しくなる状態を「マタニティブルース」といいます。決して珍しいことではなく、多くは自然に回復します。「どうしてこんな気持ちに」と悩むよりも「そういうものだ」と割り切る方が良いでしょう。

# ? 広報クイズ

クイズに答えてステキな商品を当てよう!

舞鶴の特産品やお土産などを抽選でプレゼントします。問題の○に当てはまる文字や数字をお答えください。ヒントは紙面の中に。

- 問題1 特集「〇〇の舞鶴を振り返る」
- 問題2 海辺の京都 浮世絵コレクション 今月号紹介「〇〇〇酒呑退治」
- 問題3 第7次舞鶴市〇〇〇〇の策定へ 計画案に関する意見を募集

## 12月号プレゼント 手作り養老山麓焼豚を5名様に

養老山麓豚の肩ロースをこだわりのタレに48時間漬込み、じっくり焼き上げました。豚肉本来の旨味を逃がさず、中はしっとり柔らかく、外はパリッと。仕上げの濃厚なタレとの絶妙なバランスをお楽しみください。



提供：肉のABCフーズ (市内引土300、☎76-0701)

## 【広報まいつるアンケート】

- ◆「広報まいつる」について、あなたの満足度は、次の①～④のうちどれですか?  
①大変良い ②良い ③不満 ④大変不満
- ◆今月号の広報まいつるで一番面白かった記事を教えてください。
- ◆あなたにとって、平成の舞鶴ビッグニュースは何ですか?

## 応募方法

「はがき」か「市ホームページ応募フォーム」で①クイズの答え②「広報まいつる」アンケートの回答③住所④氏名(ふりがな) ⑤年齢⑥電話番号⑦広報紙や市政へのご意見などを記入し、12月25日(火) (消印有効) までに広報広聴課へ。  
 ※応募は1人1通。当選者は全問正解者の中から抽選のうえ決定。発表は発送をもって代えさせていただきます。  
 ※お寄せいただいた感想、ご意見は、匿名で広報紙に掲載することがあります。アンケートやご意見の内容は抽選に影響しません。

- ◆はがき 〒625-8555 (住所不要) 舞鶴市役所広報広聴課あて
- ◆市ホームページ応募フォーム  
(<https://www.city.maizuru.kyoto.jp/jform/quiz.html>)



【11月号の答え】  
①決算 ②公共 ③18

## 秋の叙勲

- ◆瑞宝単光章  
藤原重清 (野原 消防功労  
(元舞鶴市東入浦消防団団長))  
眞木康則 (余部上) 教育功労  
(中舞鶴幼稚園園長)  
(以上敬称略、11月3日発令)
- ◆藍綬褒章  
藤原正春 (白浜白更生保護功績  
(保護司))  
(以上敬称略、11月3日発令)

## 環境大臣表彰

- ◆産業廃棄物関係事業功労者  
多田佳史(伊佐津)  
公益社団法人京都府産業廃棄物協会の理事として、その運営方針と事業活動全般の推進に大きく貢献し、産業廃棄物の不適正処理の防止と減量・再資源化の普及に努めた功績が評価されました。

## 法務大臣表彰

- 寺島勝(上安久)  
長年に渡り、人権擁護活動に従事された功績が評価されました。



## 叙勲、褒章、大臣表彰、全国大会等出場者を紹介

- ◆国民体育大会  
◆ソフトテニス競技(10月5日〜8日 福井県：松本理紗(福知山成美高2年、城南中出身)、武藤和果奈(光華高2年、倉梯小出身))  
◆女子ソフトボール成年の部(9月30日〜10月2日 福井県：藤原麻由(S Gホールディングス、白糸中出身))  
☆全日本テニス選手権大会(12月2日 東京都)  
岸田唯(倉梯第一小4年)  
(以上敬称略)



## 健康教室と相談カレンダー

健康づくり課 ☎65・0065

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	12月10日(月) 9時30分~11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	H27.12.29~28.7.4生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着 各20人	300円	前日までに 電話で
	2歳児	H28.7.5~12.26生まれ				
	2歳6か月児	H28.1.15~7.29生まれ				
	2歳児	H28.7.30~29.1.16生まれ				
離乳食教室	5~6か月児の保護者	12月12日(水) 14時~15時30分	◆離乳食の話と試食	先着 15人	無料	前日までに 電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	12月12日(水) 9時~11時	◆妊娠中の相談 ◆産後や子育ての相談	なし	無料	不要