



ママブルーを乗り越えるために
一産前産後のうつと不安の
理解とケア

ショシャナ・S・ベネット,
ペック・インドマン 著
宮崎弘美 監訳
小川 真, 小川朝子 訳
星和書店
2021年12月 256頁
本体価格 1,800円+税

2023年末に、2050年までの地域別将来推計人口が公表された。日本の総人口は1億468万人になると推計され、2020年に比べて2,146万人減少するという。東京都以外の全道府県で20年の人口を下回り、14歳以下の人口が1割未満になる市区町村は、全体の約7割を占めるという。

今や、かなりの危機感を帯びて「子は宝」の言葉が思い起こされる。周産期医療および周産期メンタルヘルス対策の充実が図られ、昨年にはこども家庭庁が発足し、「こどもがまんなかの社会」の実現を謳っている。広く社会の機運の高まりに加えて、身近な（さまざまな近さがあるが）母と子へのケアとサポートも欠かせない。

本書は産前産後の女性の心の不調を正しく理解し、そして適切に助け支えるのに最適な書籍の1つである。女性自身、パートナー、家族や友人、加えて保健医療関係者にも向けられた記述がなされている。原書は、産後うつを経験し、後に母親の支援団体を設立し専門家として活躍しているショシャナ・S・ベネットらによる『Beyond the Blues: Understanding and Treating Prenatal and Postpartum Depression & Anxiety』である。自らも産後うつ当事者である監訳者らが、本書の「今の正しい情報と対処法を伝える」という使命に共鳴し、さまざまな困難を乗り越

え発刊に至っている。

本書は、原著者そして監訳・訳者らの経験の物語を記した第1章から始まる。周産期における心の不調や疾患が具体的に語られ、その辛さを知るとともに、当時彼女たちが周産期メンタルヘルスに精通する専門家に出会うことができなかつた苦しみや不幸にも、思いが至ることになる。

第2章は周産期精神疾患に関する最新の知見が平易に解説されており、第3章は周産期のメンタルヘルス不調にある女性に向けて、第4章はパートナーに、第5章は家族・友人に、第6章は医療従事者に向けたアドバイスが記載され、第7章では各種の治療や妊娠・授乳と投薬について述べられている。また、本書の目的に基づき、非常に充実した文献リストや用語集、そして関連団体情報が付録として加えられている。

アドバイスは非常に具体的であり、なかでもメンタルヘルス不調にある女性に対する「うつ病や不安症の専門知識をもっている人が、周産期の気分障害や不安障害の独特の側面について知識があるに違いないと思いたまえないようにしてください」「もし、主治医があなたを助けてくれないと思うなら、見限るべきです」などは、医師である評者としては思わず動揺してしまうものの、最も必要なアドバイスかもしれない。自らと同じ苦しみを誰にもさせたくないという、著者らの強い思いが伝わってくる。

インターネットにSNS、そしてAIと、情報は溢れんばかりだが、その真偽のほどを見極めるのは、妊娠、出産、育児の渦中にある女性にとって、時間的にも精神的にも非常に困難であろう。当事者でもある著者らが厳選した、最新かつ信頼できる情報のみに基づき執筆された本書は、今困難に直面している「ママ」を決して迷わせることなく、優しい手を差し伸べるに違いない。そして医療者にとっても、「ママ」が本当に望んでいることを知ることができるであろう。

(根本隆洋)