

アレルギー妊婦うつ1.25倍

国立成育研「リスク把握必要」

10万人調査

鼻炎やぜんそくなどアレルギー疾患を持つ女性は、妊娠中に重度の抑うつ・不安状態となるリスクが1.25倍高まるとの調査結果を、国立成育医療研究センターなどのチームがまとめた。全国の妊婦約10万人が対象の大規模調査で判明した。チームは「産婦人科医らがリスクを把握し、きめ細かくサポートする必要がある」と話している。【渡辺諒】

アレルギー疾患の有無と妊娠中の抑うつ・不安症状との関連を調べた。分析の結果、アレルギーのある妊婦は、重度の抑うつ・不安症状を示す割合がアレルギーのない妊婦の1.25倍だった。疾患別では、鼻炎1.11倍▽アトピー性皮膚炎1.22倍▽食物アレルギー1.4倍▽ぜんそく1.49倍

▽薬物アレルギー1.54倍——などとなった。一般に妊娠中は精神

不安を招きやすく、特に抑うつ症状を示しやすくとされる。母親の大きな影響を与え、専

門家は「妊娠中の精神疾患を放置すると、産後の不調も重症化し、子育てに影響する」と指摘する。アレルギー疾患が抑うつ・不安症状のリスクを高めるメカニズムは不明だが、アレルギーを引き起こす物質のサイトカインが脳神経などに影響している可

妊産婦うつ 妊娠中や出産後間もない時期に発症するうつ病の一種。ホルモンバランスの急激な変化や育児への不安、社会的孤立など多様な要因が関係する。厚生労働省の調査によると、産後1カ月時点で、母親の8.5%（2016年度）が抑うつや不安症状を示した。同省研究班の調査では、15～16年に全国で102人の妊産婦がうつなどが原因で自殺し、妊産婦の死亡原因で最多の約3割を占めた。



うつ症状の経験を話す別所静佳さん（奈良市）

調査は、環境省が実施の一環。2011年1月～14年3月に全日本で募集した妊婦約10万人を対象に、アレルギー

調査結果が明らかになった。自身も花粉症や食物アレルギーがあり、妊娠中から抑うつ症状に苦しんだ奈良県天理市の別所静佳さん(50)は「アレルギーの有無を見ることで、周囲が注意深くサポートするきっかけになるのでは」と期待する。

サポートのきっかけに

別所さんは1993年に妊娠した。切迫早産の診断を受けて長期間入院を繰り返す、精神的に不安定な状態が続いた。妊娠前からのアレルギー症状でも苦しんだ。

予定日より早く帝王切開で逆子の長女を出産した後、精神状態はさらに悪化した。周囲から冗談で「逆子は親に逆らってるからや」と言われても傷つき、「両親以外誰も信じられず、夫

元当事者 周囲に不信 自責の日々

の言動にもイライラする日々だった」という。

実家で過ごしたが自室から出られず、授乳もできなかった。「娘を抱いて『ごめんね』と言って泣き続け、自分を責める日々だった」。約3カ月後のある日、歩道橋から車のライトを見下ろし「飛び込めば楽になる」と思い詰めたところを夫に助けられた。受診した精神科で、うつ病と診断された。

出産から約8カ月後、ふと思いつき、長女をベビーカーに乗せて外出した。畑仕事の女性から「かわいらしい子やね。お母さんと行くねん」と話しかけられ、「私はお母さんでいいんだ。認められたんだ」とうれしくなった。これをきっかけに外出や他人との会話が増え、抑うつ症状も徐々に改善したとい

う。妊産婦うつは、周囲の支援不足や経済的不安など社会的な要因が指摘される。当時、アレルギーとの関係は注目されていなかった。別所さんは「私には両親や夫の支えがあったから子どもも育ち、自殺などの結果も招かなかった」と話す。

別所さんはさらに2人出産した。その経験を生かそうと、妊産婦の支援事業を行う一般社団法人「ドゥーラ協会」の講習を受け、妊産婦の相談を受けたり、家事や育児を手伝ったりしている。「抑うつ症状や不安がある人ほど自分の殻に閉じこもって『普通』を装う。アレルギーを含め、妊産婦はさまざまなリスクにさらされている。本人だけでなく周囲も気に掛けてほしい」と話している。【渡辺諒】