

～産後は「神経症」に要注意！経産婦の約6割が「産後神経症」を経験～ 産後神経症と漢方

主なトピックス

1. **産後神経症の実態調査：経産婦の約6割が「産後神経症」を経験**
2. **産後の身体の状態は不安定になりがち！**
3. **産後神経症改善におすすめのセルフケア・タイプ別漢方薬を解説**

漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社は、産後神経症の実態調査を行いました。併せて、産後神経症におすすめのセルフケア、漢方薬などについてご紹介します。

経産婦の約6割が「産後神経症」を経験

出産は、女性の生活・心身の双方にとって大きなイベントです。女性ホルモンの急激な変動や、ストレスが重なったりすることで、**出産後は特に「産後神経症」とされる、メンタル不調や、体の不調を起こしやすい状態になります。**また以前と比べ、出産後も仕事を続ける女性の割合は年々増加しており、仕事や子育て・家事の両立による心身への負担増加など、産後のメンタル不調が起こりやすい状況にもなっています。

当社が今回行った調査（※1）によると、**産後にメンタルの不調を感じたと答えた女性は64%、産後に体の不調を感じたと答えた女性は74%にも及びました。**中でも、**メンタル不調の症状では1位が「イライラする」（43.1%）**で、「不安感が強い」（30.7%）、「憂うつになる」（27.2%）と続きました。また、**体の不調の症状では1位が「体力の低下」（51.2%）**、次に「抜け毛」（45.6%）、「尿漏れ」（32.5%）と続いた結果となりました。

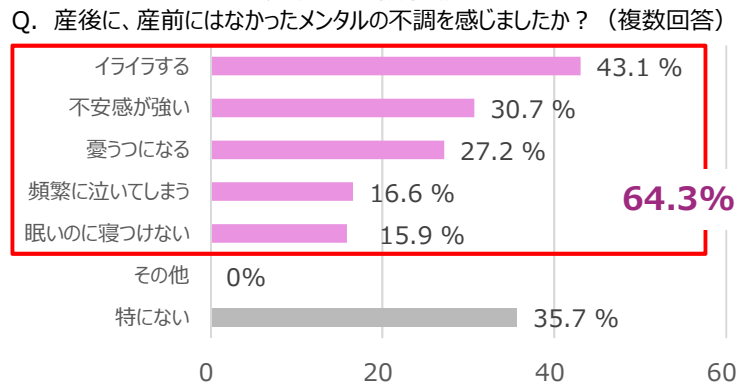
さらに、産後の「メンタル不調」、「体力の低下」の**不調を感じた期間では、どちらの症状でも、産後数か月程度が高い傾向**となりました。

その一方で、**産後1年以上経過した後でも、継続して不調症状を感じている女性も多数いる**ことが分かりました。

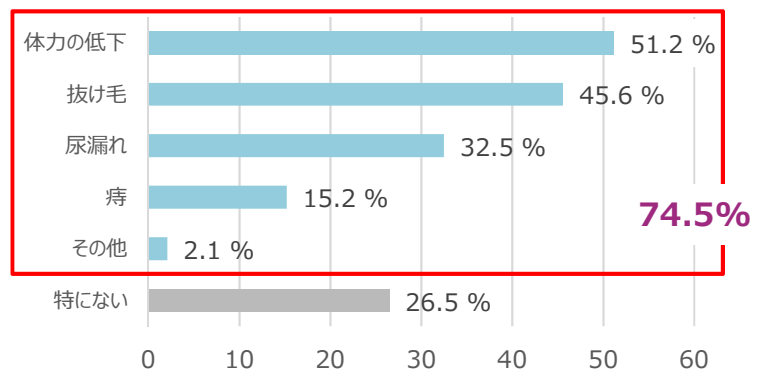
※1 調査概要

- 調査対象：全国の20代～50代の出産経験のある女性283名
- 調査期間：2021年2月22日～24日
- 調査方法：インターネットアンケート

＜産後の不調経験＞

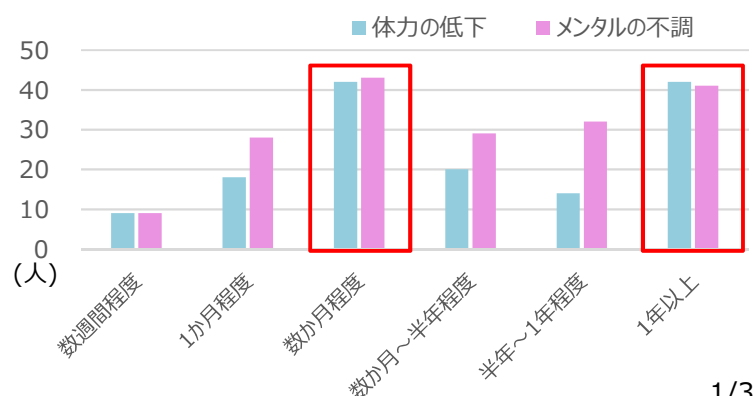


Q. 産後に、産前にはなかった身体の不調を感じましたか？（複数回答）



＜産後の不調期間＞

Q. 産後のメンタル不調は、どの程度の期間その不調は続きましたか？（単一回答）
体力の低下について、どの程度の期間その不調は続きましたか？（単一回答）



漢方でみる産後の身体の状態

漢方では、人の体は「気（き）」「血（けつ）」「水（すい）」の3つで構成されていると考えられており、この3つがバランス良く巡っていることで心身の健康が保たれます。**女性は特に「気（※2）」と「血（※3）」を出産の際に消耗しやすく、それが原因となりさまざまな不調を引き起こしやすくなるといわれています。**

気および血が不足している状態をそれぞれ「気虚」、「血虚」と言います。産後、少しでも気虚や血虚の症状が気になり始めたら要注意。そのままにせず、悪化する前に早目の対処を心がけるのがおすすめです。

以下の「気虚」、「血虚」チェックリストで、是非、自分の状態をチェックしてみてください。

※2 目には見えないが人の体を支える生命活動のエネルギーのようなもの ※3 全身の組織や器官に栄養を与えるもの、精神活動を支えるもの

<「気虚」症状チェックリスト>

疲れやすい 体力の低下 やる気がおきない

<「血虚」症状チェックリスト>

貧血・めまい 抜け毛 耳鳴り
 乳汁分泌不良 神経症（不安感・憂うつ感）



生活から「気」「血」のバランスを整える

消耗した「気」・「血」を補うには、生活から改善していくケアもおすすめ。「気」や「血」を補い、巡りを良くする食べ物や、生活習慣をご紹介します。

・おすすめの食材

「気」や「血」を補うだけでなく、それらが生成される源である胃腸にも優しい食生活を心がけることで、気血がしっかりと作り出せる身体を目指しましょう。

気を補う食材

冷たい物や生ものは避け、消化に良いものや、胃腸に負担をかけないものをとりましょう。よく噛んで食べるだけでなく、小さく切る、やわらかく煮る、スープにするなど、調理法も工夫しながら、より消化の良い食事を心掛けていくのがおすすめです。

・イモ、キノコ類、
豚肉、豆など



血を補う食材

いろいろな種類の食材をバランス良くとるよう心がけてみましょう。漢方では、血液の色に似た“赤黒い色”をした食材は、血を補う作用を助ける働きがあると考えられています。黒ゴマなどの黒色食材、トマトなどビタミン類の多い赤色食材を食事に取り入れてみては。

・ベリー類、赤身の魚、
レバー、黒ゴマなど



※食物アレルギーを懸念される方はご自身で慎重にご判断をお願い致します。

・おすすめの生活習慣

毎日の身近なことにも心がけながら、産後の身体をケアしていくのが大切です。

その①：下半身を中心に体をあたためる

産後は代謝が落ちていることが多く、体が冷えやすい状態になっています。

産後は湯船に浸かって体を温めることができないため、温かい飲物を飲みながら、足湯で体を温めるのがおすすめ。

その②：体にやさしくて消化によい食事を摂る

産後は十分な水分と栄養が必要です。体を労わり、妊娠中に落ちた体力を取り戻すようにしましょう。

特に、産後すぐはおかゆなど消化のよいものを選ぶほか、魚、温野菜や煮物などがおすすめ。

その③：スマホやパソコン、テレビは控えめに

目を使うことは思った以上に神経を使い、その分からだは休まりにくいです。

目と神経を休ませるためにも、スマホやパソコン、テレビなどは必要最低限の使用に抑えるようにしましょう。

その④：家事は手抜きでほどほどに

とにかく無理せずゆっくり少しずつ、からだと相談しながら家事の範囲を広げていきましょう。

料理は温めるだけで食べられる冷凍保存をしたり、買い物は宅配を利用したりしましょう。

◆ワンポイントアドバイス◆

「産後神経症」の対処には、一人で抱え込まないことが大切です。周囲の人も積極的にサポートする環境を心がけることが、早い回復にもつながります。

<対処法ポイント>

- 家族や周りの人の力を借りる
- 自分の気持ちを素直に伝える
- 一人で頑張りすぎない・完璧を目指さない
- こまめにストレスを発散する
- 周囲の人はコミュニケーションをとるよう心掛ける

おすすめの漢方薬

産後神経症には漢方薬もおすすめです。漢方は、一時的な対症療法ではなく、原因から改善し、身体のバランスを整えていくことを目的としています。

<「不安感タイプ」におすすめの漢方薬>

芎帰調血飲（きゅうきちようけついん）

出産により消耗した「気」・「血」をしっかり補い、全身に巡らせる処方なので、気持ちを整える働きがあります。産後、ストレスなどにより精神的不調を抱えていたり、体力の低下が回復しない方におすすめです。



<漢方セラピー>

芎帰調血飲エキスFC錠クラシエ
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,200円（税込）

効能：体力中等度以下のものの次の諸症。ただし産後の場合は体力に関わらず使用できる。：月経不順、産後の神経症・体力低下

<「イライラタイプ」におすすめの漢方薬>

抑肝散加陳皮半夏（よくかんさんかちんぴはんげ）

「血」を補い、自律神経系の調節をしながら「気」を巡らせる処方のため、ストレスによる身体への影響を除き、神経の高ぶりを落ち着かせる働きがあります。また、胃腸のはたらきを整える作用があるため、胃腸の弱い方でも服用しやすい処方となっています。



<漢方セラピー>

抑肝散加陳皮半夏エキス顆粒クラシエ
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,420円（税込）

効能：体力中等度をめやすとして、やや消化器が弱く、神経がたかぶり、怒りやすい、イライラなどがあるものの次の諸症：神経症、不眠症、小児夜泣き、小児疳症（神経過敏）、更年期障害、血の道症（※4）、歯ぎしり

※4「血の道症」とは、月経、妊娠、出産、産後、更年期など女性のホルモンの変動に伴って現れる精神不安やいらだちなどの精神神経症状および身体症状を指します。

クラシエ薬品について

漢方薬を中心に、一般用医薬品から医療用医薬品まで健康を総合的に守るための医薬品を自社一貫体制の下で幅広く提供しています。薬局・薬店で市販されている一般用漢方薬市場ではシェアNo. 1となっており、2006年から販売をスタートした「漢方セラピー」シリーズを中心に、わかりやすさ、使いやすさを追求した商品群を豊富に展開しています。

