

## ■妊娠中のメンタルヘルス

妊娠するとホルモンの変化も影響し、喜びとともに不安や緊張も感じやすくなります。女性労働者調査では約 30%の働く妊婦が精神的な症状もあったと報告されています。また、2003年に O'Connorらは、妊娠32週時に質問票で得た妊婦の不安の強さが、出生後81か月の子どもの行動や情緒の障害と密接に関連していたことを報告しました。胎児がストレスによって過剰に分泌される母親のコルチゾールに長期間さらされていることが一因である可能性があるとして述べています。このような視点からも、妊娠期のメンタルヘルス支援の重要性は理解できます。職場での具体的な支援制度として、相談窓口を整えたり、育休中の先輩ママのメンター制度などを導入している企業もあります。健康を支える職種だからこそ、より妊婦と職場がお互いに理解、協力し妊娠しても安心して働ける環境づくりをしていきたいですね。

活動報告第68報（2019.10）山崎愛美氏コラムより

