

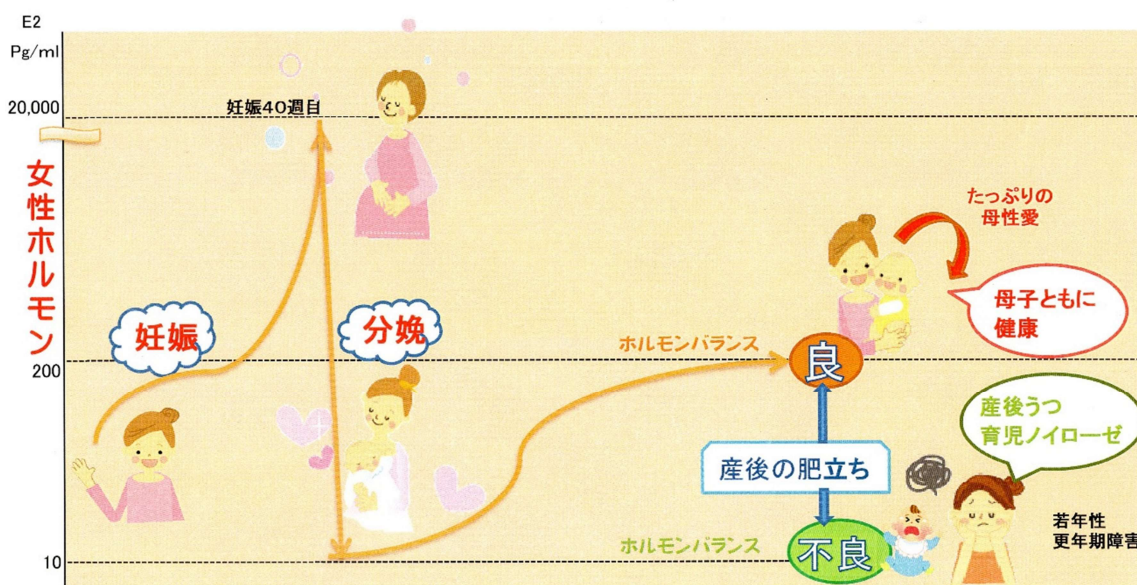
太田東西かわら版

おんころころ せんだりまとうぎ そわか

2025. 6

産後うつは “夫” だった

妊娠→分娩→産後 女性ホルモン値の推移



子供を授かる前、授かった後のご夫婦に、正しい知識を持ってほしい。そう願って作ったイラスト図。作って20年が過ぎようとしています。子育ては母親の健康次第です。臨月、20000近い女性ホルモンが、分娩後には「10」まで急降下する。女性の人生の中で、最も激変する時です。無事に産んでくれたと感謝しながらも、分娩後の妻の心身のフォローに目が向く夫は未だ少ない。子供の健全な発育には、母親の健全な心身が何よりも不可欠。「誰でも産んで、おっぱいやっているだろ？」みたいに当たり前を考えている夫。そんな家族に「産後うつ」は起きています。



「出産直後の女性は、女性ホルモンの急激が低下で、身体以上に心が乱れやすくなっています。どうぞ、その時こそ奥様に“良き夫”で対応して差し上げてください。母親の心身の状態が、母乳の状態と赤ちゃんの情操（豊かな感受性）に反映されます。あなたが妻を一番に労わることが、お子さんへの子育てにつながるのです。仕事も大変でしょうが、最優先事項は「妻の産後の肥立ち」ということをお忘れなく」

といったアドバイスを、これまでたくさんのご夫婦に送って来ました。分娩前後の女性ホルモン値の激変が、経産婦の思考・感情に大きく影響して、様々なトラブルが家庭に起こりやすくなります。

「夫は仕事が忙しいと言って、一度も顔を出さなかった」「見舞いに来た姑は子供を見るや、お猿さんみたいと言った」など、軽率な家族の言動は“怨念”となり、その時の感情はずっと消えることはありません。

産後うつ・育児ノイローゼ・育児放棄・虐待・離婚・・・など。
家族の「勉強不足」「思いやりのなさ」に起因する場合があります。

話は変わって・・・我が家の長男宅に昨年、娘が誕生しました。その長男には「妊娠→分娩→産後」の上記の話は子供を授かる前から教育していました。若嫁には妊娠中から万全の漢方でフォロー、母子ともに健康で過ごしています。

「妻の産後の肥立ちは夫の協力次第」。それを理解して、行動に移して家事・育児に協力的な長男には、親ながら感心していました。

先月のGW、長男が一人で留守番役も兼ねて東京から帰省していました。タイから帰国して1年ぶりに会いましたが、どこか覇気がない。早速、相談室で血流を計てみると、驚き！の悪さでした。

太田東西占術で
原因を掘り下げてみると・・・
「仮面」のカードが！

このカードの意味は
「顔で笑って、心で泣いて」

外から幸せそうに見えても
自分の内面は幸せじゃない。

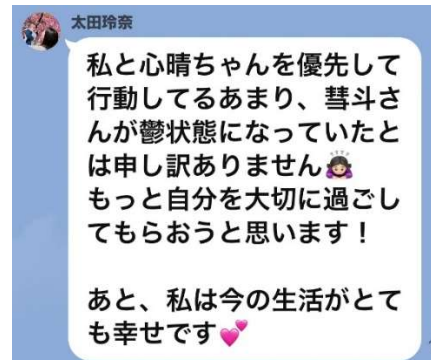


およそ1時間半の面談でわかったことは・・・
夫として父としての「責任の重圧」で、心が泣いていたのです。

「俺がもっと幸せにしなければ！」「俺がもっと頑張らなければ！」
気負い過ぎていた、のです。

その後、若嫁から LINE が来ました。→
若嫁の産後の肥立ちは、バッチリ！

妻は今の生活が幸せだと感じている。
妻をはじめ家族の誰一人、長男に
「もっと頑張れ！」
叱咤もしてない、焦らせてもいない。



気負い過ぎているのは、自分自身。
妻の満足をよそに、夫は気負い過ぎて、今を楽しむ余裕を失っていた。
責任感という重荷を背負い過ぎて、自滅しそうになっていた。
もちろんその重荷は、自分が勝手に作り上げた産物。

妻の産後に無関心な「放蕩 (ほうとう) 夫」も問題ですが、自分に重責を課して
今を楽しめなくなった「自滅夫」も問題です・・・😓

私は31歳の時、長崎にUターンして太田東西薬局を開業しました。
長男は今33歳。将来の話を深めていくと、これからどうすべきか？
真剣に悩んでいました。Uターンしても今以上の収入は難しい。
経済面を考えるなら、東京に居たほうがいい。妻も東京出身。

その悩みは、開業を決意する前の当時の自分と全く同じでした。

真面目で責任感の強い長男を見て、父の私は思ったのです。
「あ～～自分にそっくりだ」と。

開業2年目。 私 32歳の時→
今回の長男と同じく、「自分が妻子を幸せに
しなければ！」と気負い過ぎて入院しました。
売上・信用ゼロからのスタート。薬局を早く
軌道に乗せなければ！ 焦りとプレッシャー。
精神的ストレスで見事に免疫力を落として
見事に入院という結果になりました。



そんな私の気質が“見事に”長男に遺伝していました。
その遺伝は、常識上は「優性」でも、健康上は「劣性」となります。

家族のためにと仕事に頑張り過ぎて、自己犠牲という笑顔を失った先に
現れるものが「病気」。「良い人から早く亡くなる」所以です。

責任感が強い人は、「自分を大切にする」。それを理解できません。
「わがままにふるまう」。勘違いしていたりします。

**自分を大切にできる人こそが、ほんとうに家族や他人を
大切にできる人です。**

今回、長男はいい勉強になったと
思います。父親の私自身も・・・😅
自分を焦らせているのは、
自分に責任を課しているのは、
妻でも子供でも親でもない、
自分自身。

いろいろ心配なことはあるけれど
今を楽しむ、自分を楽にする。

「気楽に気負う」

それが「心身調和」の人生です。

産後うつの長男に処方した漢方→
夫の産後の肥立ち、順調です(笑)

