

スマイルタイムズ

No. 237

エディンバラ産後うつ質問票

マタニティブルー(出産後の憂うつ)と呼ばれるものは通常、産後2～3日以内に現れ、ピークは5日目頃で10日くらいに軽快します。

一方、産後うつと呼ばれるものは産後数週間から数ヶ月以内に症状が出て、2週間経って改善しない場合やなお悪化するものを言います。

そこで産後うつのスクリーニング(発病者を選び出す方法)として世界20ヶ国で使われている「エディンバラ(英国スコットランドエディンバラ大学)産後うつ病質問票」があります。産後、数週間の方に質問するものです。全部で10問。その各々の〇内に、点数が付いています。回答が終わったらその点数を合計して下さい。

- ① 産後笑うことができたし、物事の面白い面も分かった。
(0) いつもと同様にできた (1) あまりできなかった
(2) 明らかにできなかった (3) 全くできなかった
- ② 物事を楽しみにして待った。
(0) いつもと同様にできた (1) あまりできなかった
(2) 明らかにできなかった (3) 全くできなかった
- ③ 物事がうまくいかない時、自分を不必要に責めた。
(3) はい、大抵そうだった (2) はい、時々そうだった
(1) いいえ、あまり度々ではなかった (0) 全くなかった
- ④ はっきりした理由もないのに不安や心配になったりした。
(0) いいえ、そうではなかった (1) 殆どそうではなかった
(2) はい、時々あった (3) しょっちゅうだった
- ⑤ はっきりした理由もないのに恐怖に襲われた。
(3) しょっちゅうだった (2) 時々あった
(1) 滅多になかった (0) 全くなかった
- ⑥ することが沢山あって大変だった。
(3) 対処できなかった (2) いつものようにはできなかった
(1) 大抵うまく対処した (0) 普段どおりできた
- ⑦ 不幸せな気分なので眠りにくかった。
(3) いつもそうだった (2) 時々、そうだった
(1) あまり度々ではなかった (0) 全くなかった
- ⑧ 悲しくなったり惨めになったりした。
(3) 大抵そうだった (2) かなり度々そうだった
(1) 余り度々ではなかった (0) 全くそうではなかった
- ⑨ 不幸せな気分だったので、泣いていた
(3) 大抵そうだった (2) かなりしばしばそうだった
(1) 時々そうだった (0) 全くそうでなかった

平成27(2015)年 12月24日(木)発行

発行者 小浜市多田2-2 -1 中山クリニック 院長 中山茂樹

<http://www.nakayama-clinic.jp>

... ..

⑩ 自分の体を傷つけたい考えが浮かんだ。

(3) かなりしばしば (2) よくあった

(1) 時々そうだった (0) そんなことはなかった

以上、自己採点です。9点以上でしたら、かかりつけのお医者さんにご相談してみてください。

同性婚について

昨今、同性結婚論議がさかんですが、アメリカが参考になります。今年の9月下旬、ローマ法王フランシスコがニューヨークを訪問した時は破格でした。行く先々で興奮した人ばかりができ、市警は米大統領のパレードを上回る警備をしました。法王の人気の高いのはその気さくさと弱者に寄り添う姿勢をことあるごとに示したからだといわれています。で、10月の初め、法王は同性カップルへの結婚証明書の発行を拒み続けているケンタッキー州の一郡の女性書記官と密かに会ったという報道が全米に衝撃をあたえました。彼女はキリスト教の信仰を理由に同性の結婚証明書の発行を拒否し続けていたのです。そこで同性婚を支持する層から人権抑圧だと非難の集中砲火を浴びていました。彼女は選挙で選ばれた書記官で郡内で結婚証明書の発行権限を持つ唯一の役人なのです。その結果、地元の連邦地裁は彼女を5日間、収監するという強硬手段に及んだのですが、かえって保守派の間では“英雄”視されることになりました。彼女が解放された時は保守派の大歓迎だったといわれています。さて、法王は彼女とどんな会話をしたのでしょうか。伝わっていません。一信仰者と信仰者のトップに君臨するものと。

では、日本ではどんな社会現象が起きることでしょう。同性同士の結婚が増えればますます少子化に拍車が響ることにならないか。難しい問題です。

今年もまた、当院の託児室にサンタクロースが訪れました。子供たちはお土産のおもちゃやお菓子に大喜びです。ハイ、みんなサンタさんを囲んで！パチリ。



... ..

〈あ と が き〉 1) 今年も最後の「スマイルタイムズ」をお送りします。今年1年を振り返って皆さん如何でしたか。 2) 当院、ミニギャラリーはこの12月からは倉持正道さん(堅海)の水彩画です。近年、奥さんとの国内外の旅行へ行くのも絵の題材探しを楽しみにしているとのこと。習い始めてまだ2年です。