

特集

産後うつを抱えた母親を死なせない 母子保健と精神保健が手を組もう

産後うつへ保健師はどう関わるべきか ————— 中板育美
自殺事例をもとに考える

保健師も知っておきたい医学的背景
出産前後に現われる精神障害に関する最近の知見 ————— 佐野信也

産後うつの母親への支援事例
宮城県柴田町の取り組み ————— 佐藤由希子
事例分析 ————— 本間博彰

産後うつの母親に対する個別支援のポイント ————— 徳永雅子

編集後記

●「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後に薬」。厚労省の生活習慣病予防標語にあるように、メタボ対策の鍵は「運動」にあるようだ。「いかに楽しく、継続的に運動させるか」が行動変容を促す側の専門職としてのミッションだろう。

世の中を見渡すと、そんな時流をビジネスチャンスと睨んだ商品が見られる。例えば、ナイキとアップルが開発した「Apple Nike+iPod Sport kit」は面白い。ipodで音楽を聴きながらジョギングをするというコンセプトだが、靴の底にセンサーを入れることで、経過時間、走行距離、ペースを音声で教えてくれる。お気に入りの曲を設定し、ここぞという時に流すこともできる。

購入して、とりあえず5kmを走ってみた。記録24分41秒。キロ4分50秒ペース。最後はバテバテだったが、確かに、音楽を聞くことでモチベーションは高まる。記録データをPCに取り入れ過去の記録をモニタリングできるので、継続性を導く効果もある。

優れた保健師と優れたツールがあれば、「鬼に金棒」といったところだろうか。でも、だからといって「鬼」のような指導をしても相手は付いてこないの、たまにはきび団子のご提供をお忘れなく。ああ、それじゃ、メタボ街道まっしぐら……。🍡🍡 (和田)

●フンデルトヴァッサーという現代美術家、大阪の方ならご存じかもしれません。大阪は大物建築家に公共事業を依頼していたことで有名ですが、彼も舞洲清掃工場や子どものための参加型美術館などを設計しています。といっても、現代建築にありがちな無機質な建物ではありません。人間の手仕事に拘り、工事に携わる人や利用者の個性と創造性を引き出すことがフンデルトヴァッサーのデザインの特徴のひとつです。たとえば壁のタイル貼りを現場の職人のアドリブに任せてしまう。集合住宅を作れば、窓から手を伸ばして届く範囲の外壁を住民が好きなように装飾していいというルールを定める。必然的に、彼の建築には規則性なんてほとんどなくなります。代表作であるウィーン美術館は、床は波打ち、窓は傾き、建物の中心には大木が生えていて、外壁は色とりどりのパッチワークのよう。無秩序で混沌、良くいえば自由な雰囲気さに満ち溢れています。

フンデルトヴァッサーがこのような自由な建築を、とくに住宅に力を入れて作ったのは、住環境が住む人の精神に大きく影響すると思ったからです。逆に、住む人の精神状態も住環境に表れますよね。弊社の環境、というか私のデスクの上にはどんな精神状態がみえるんだろう…と考えたら少し怖くなりました。今度こそ片付けようかな。(栗原)

保健師ジャーナル 第64巻6号 2008年6月10日発行(毎月1回10日発行)

Published by IGAKU-SHOIN Ltd, 1-28-23 Hongo, Bunkyo-ku, Tokyo ©2008, Printed in Japan

1部定価1,365円(本体1,300円+税5%) 2008年々ぎめ予約購読料15,000円(税込、送料弊社負担)

発行 株式会社 医学書院 代表者 金原 優 〒113-8719 東京都文京区本郷1-28-23 販売部(03)3817-5657 社内案内(03)3817-5600

保健師ジャーナル編集室(03)3817-5774 電子メールアドレス hokenshi@igaku-shoin.co.jp 担当/和田・栗原・安部

本誌に掲載する著作物の複製権・翻訳権・上映権・譲渡権・公衆送信権(送信可能化権を含む)は(株)医学書院が保有します。

JCLS (株)日本著作出版権管理システム委託出版物

本誌の無断複写は著作権法上での例外を除き禁じられています。複写される場合は、そのつど事前に(株)日本著作出版権管理システム(電話03-3817-5670、FAX03-3815-8199)の承諾を得てください。1348-8333/08/¥250/論文/JCLSが本誌の頁表記に並んで記されているのは、1論文1回複写につき250円を要することを明示したものです。表示のない論文などにも適用されます。JCLS宛にご連絡いただく際には、筆頭著者名・論文名と併せて本表示をご提示くださるようお願いいたします。