

# 妊娠中・産後のうつ病は 誰にでも起こりえます



うつ病になる前に**予防**すること、  
うつ病になったら**早く治療**することが大切です。

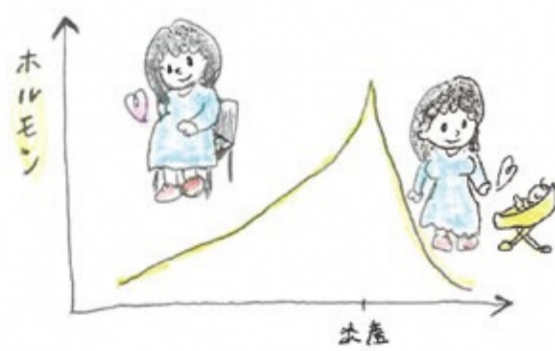
思い当たることはありませんか？

- 緊張感、不安感、または神経過敏を感じる
- 心配することをやめられない、または心配をコントロールできない
- この一ヶ月間、気分が沈んだり、憂鬱な気持ちになったりすることがよくある
- この一ヶ月間、どうも物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくある



妊娠中から産後は、様々な“変化”で  
ころも不安定になりやすい時期です

## ホルモンの変化



ホルモンの急激な変化

## カラダの変化



## 生活の変化



赤ちゃん中心、  
やることは  
いっぱい。  
自分の都合は  
後回しに…。

思い当たることがあったら…



お住まいの  
市町村毎の  
相談窓口

市町村窓口のほか、  
県保健所や、  
精神保健福祉センターへも  
ご相談できます。

※月～金(祝日除く) 9:00～17:00

岐阜保健所 健康増進課	058-380-3004	恵那保健所 健康増進課	0573-26-1111
西濃保健所 健康増進課	0584-73-1111	飛騨保健所 健康増進課	0577-33-1111
関保健所 健康増進課	0575-33-4011	岐阜市保健所 健康増進課	058-252-7193
可茂保健所 健康増進課	0574-25-3111	(お住まいの地域の相談センターは) QRコードをチェック	
東濃保健所 健康増進課	0572-23-1111	精神保健福祉センター	058-231-9724