

【Special Vision # 3】

母乳のすすめは産後うつの原因？
～母乳育児を「心」からみつめる
イントロダクション

2021年5月16日

出産ジャーナリスト
河合 蘭



菅原ひよこ @sugahiyu

2019年、液体ミルクや国の指針改定が話題に。

液体ミルクのパッケージの「母乳は赤ちゃんにとって最良の栄養です。」、まったく縁のないわたしが見ても「ヒェッ...」って一瞬で肝が冷えたけどあれ必要なんですか...なんでわざわざおかあさんたちを追い詰めるの...

2019-03-12 20:58:21

報道「追いつめられた母親がうつ病に」



☆NIINA Noriko

液体ミルクに「赤ちゃんにとって最良の栄養です」という神経しとんねん。んなこと言われんであるから、生きてる人間やから体調によって出えへんことも出にくい人もおるくらい。母乳は最良の健康法ですって書いてあるんか？

2019-03-12 14:51:02

母乳でもミルクでも同じ
「母乳がいい」
という人は母乳教

育児は男女平等に



なまけもの

「母乳は赤ちゃんにとって最良の栄養です」という言葉じゃないのか？おかしな話で出産間もなく、入院中に母乳を泣く泣く止めざるを得なかった。>RT

2019-03-13 23:20:22

ワンオペ育児・・・つらい



なまけもの @namakemononatsu

母乳で育ててないの？全ミルクなの？ってよく心配げに言われたけど、うちの子は風邪もあまりひかずに健康に育ってますよ。自分から変なもの流れて行かなかったからよかったんだと私は思ってますよ。

授乳・離乳の支援ガイド

国のガイドラインでも「不安」と「母乳」は強く結びついていた。

2019年3月

「授乳・離乳の支援ガイド」改定に関する研究会

マタニティライフと子育てを
伸びやかに過ごせる社会をつくる

ニンプスラボ

聞いてみました。
妊婦さんたちは、本当に、そんなに母乳がいやなの？



Mission ミッション

「ニンプスラボ」はマタニティライフと子育てを伸びやかに過ごせる社会を作ることを目的に設立した、妊婦さんや新生児に関するリサーチセンターです。

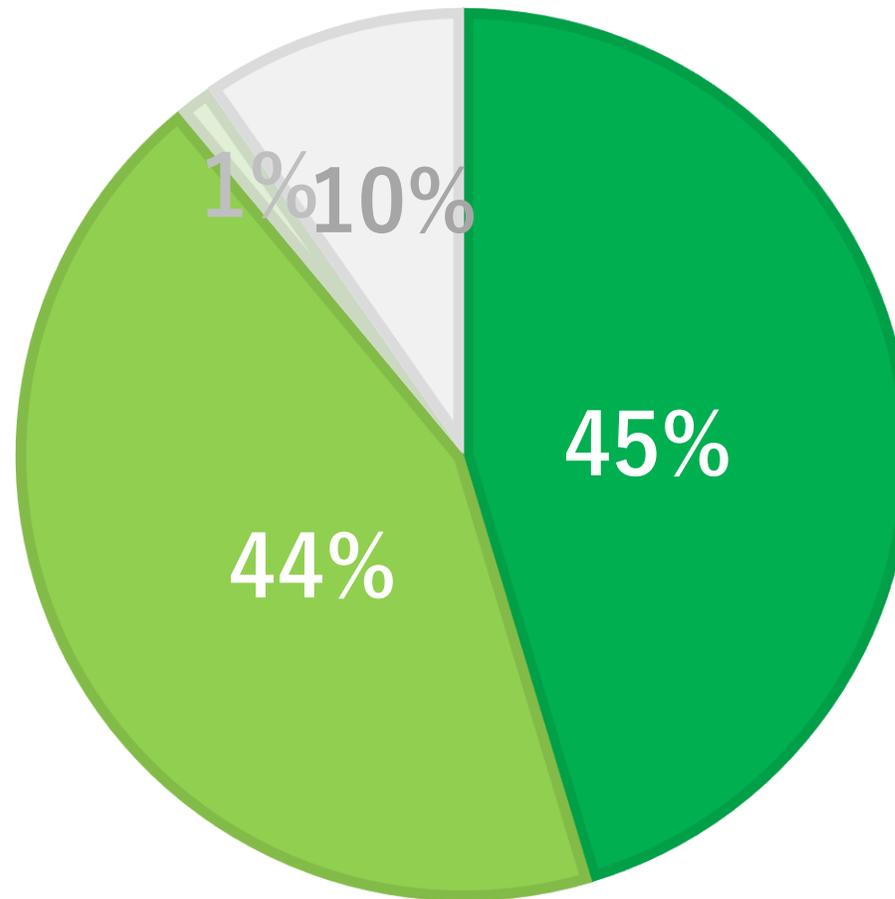
妊娠・出産、育児に関する調査レポートを無償公開し、妊婦さんや育児に関する理解と共感を広げていきます。

母乳とミルクに関するアンケート

- 2019年2月22日～3月6日
- 妊娠中、またはお子さんのいるママ
- 育児をまだ経験していない第一子妊娠中のママ 25.9%
- 回答 518人

妊娠中に希望していた(している)栄養法

- 母乳のみを希望していた
- 母乳とミルクを希望していた
- 人工乳のみを希望していた
- 特に希望なし



母乳が出なくて悩むことを警戒する声

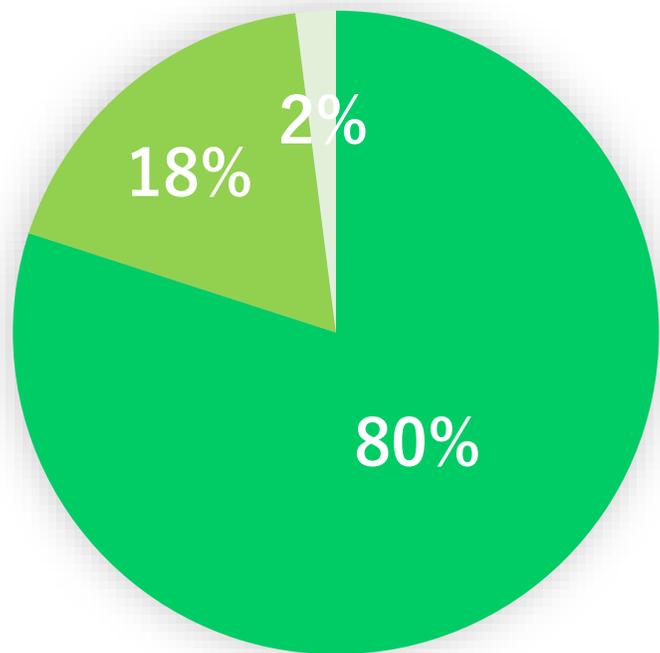
- 出るかどうかなんて誰もわからないから、母乳が出なくてもがっかりしないようにしようと思ってなるべく期待を持たないようにしていた。
- 母乳がもし出なかったり、子供がうまく吸えなかった場合に悩みたくない
- どちらにも良いところがあると聞きました。完母にこだわる方もいらっしゃると思いますが、育児に縛りを設けると自分が苦しくなりそうなので、あまり理想ばかり追わない育児を試してみようと思っています。

積極的に混合栄養を希望する人も多い

- 自分の食生活での栄養のバランスに不安がある為、ミルクで栄養面を補いたい。
- 夫婦子育てをするため。
- 母乳だけでは、ほぼ母親育児になってしまうため併用がいい。
- 夜はぐっすり眠りたい。
- 子がどちらでも大丈夫なら自分が楽なように選びたいから。
- どうせ保育園入園を考えていたので、卒乳とかわずらわしことを考えるより、最初からミルク。(特に希望なしなので)

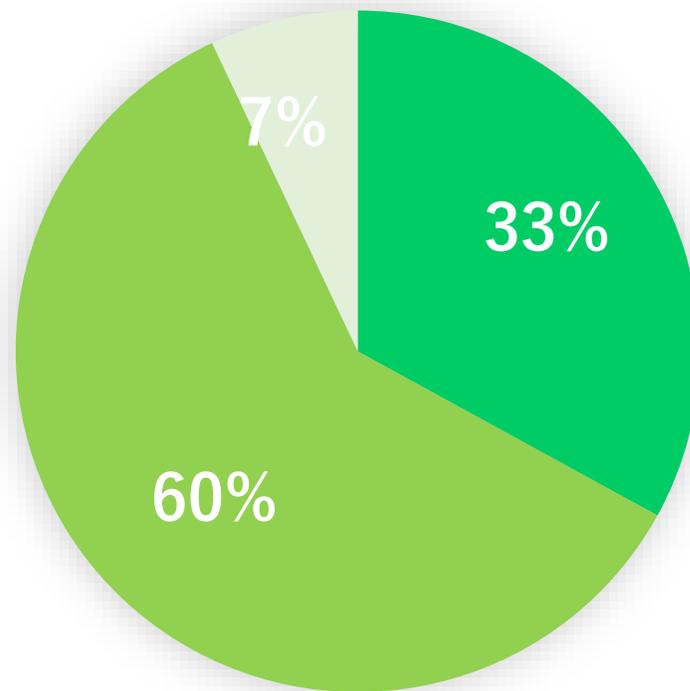
妊娠中の希望別 生後3カ月の時点の栄養法

母乳のみを希望していた人



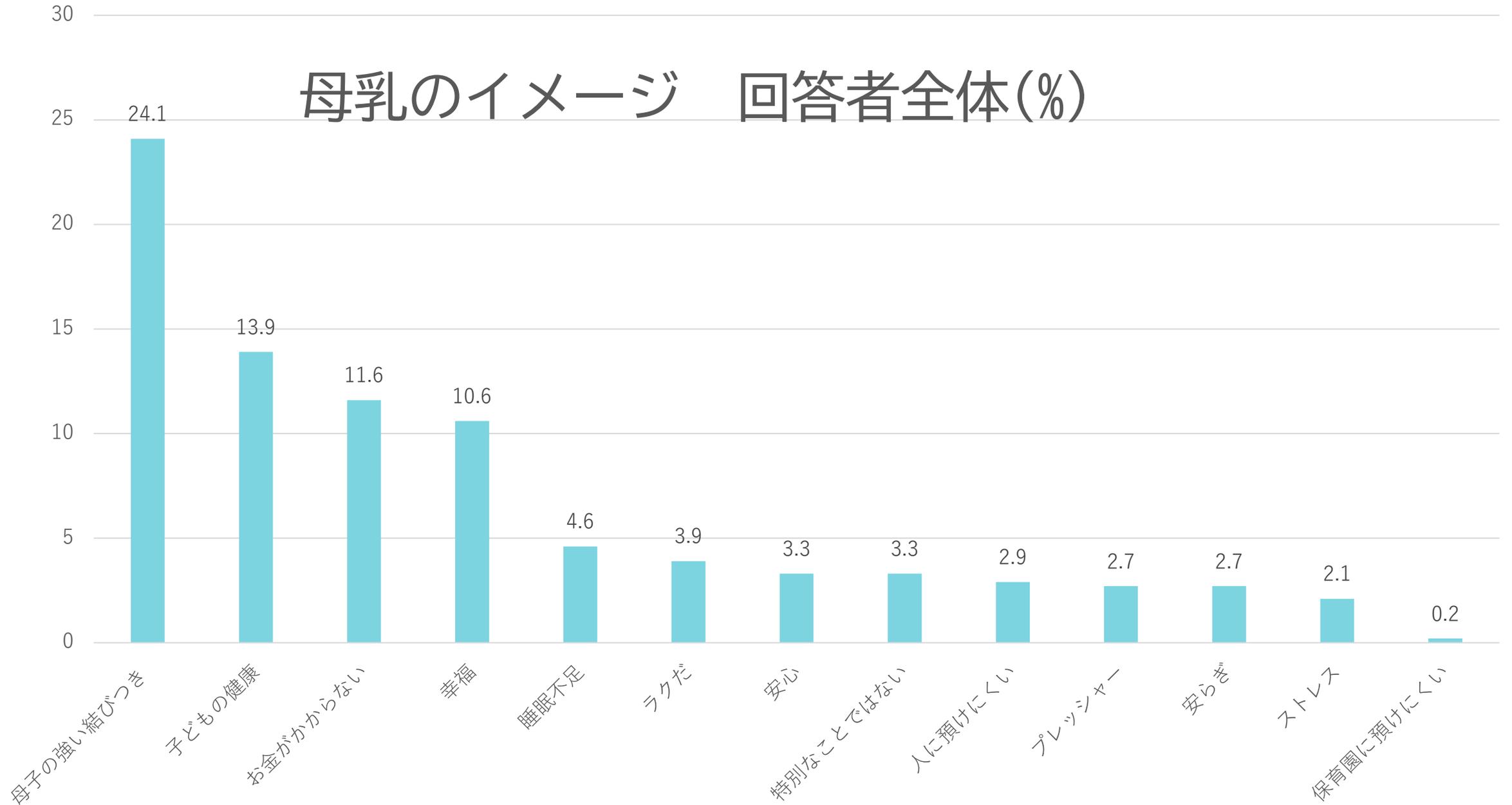
■ 母乳のみ ■ 母乳と人工乳 ■ 人工乳のみ

混合を希望していた人



■ 母乳のみ ■ 母乳と人工乳 ■ 人工乳のみ

母乳のイメージ 回答者全体(%)



メディア

医療施設

SNS

家族、友人

読者のAさんにいいこと

本能の声

集団にとっていいこと
(公衆衛生)

2018年、2019年 母乳のすすめをめぐる議論についての記事がなかなか書けない・・・
どんなに取材しても、資料を集めてもまとめられない。



NEWS
1

胎児、新生児期からの
予防医療

9月3日、日本経済新聞朝刊



河合蘭
（出産ジャーナリスト）

「予 防医療」の四文字が日経朝刊トッ
プ記事にあるのを見て、うれしく
なった。医療費の自己負担増など痛みに
焦点を当てた報道が多い中、この記事は
人間ドックやフィットネスジムの個人負
担軽減、予防医療のイノベーションに挑
戦する企業の支援など建設的なニュース
を中心に伝えていた。日本は症状がない
時は公的補助を受けにくく、病気と診断
されれば手厚い。重症化してからの受診
を奨励し、個人にも財政にも負担の大き
い道へと誘導しているようなものだ。

私の守備範囲である出産の世界にも、
生活習慣病の予防につながる知見は意外

と多く、この機に注目度が高まってほ
しいと思っている。例えば胎児期、新生児
期に身体が学んだ代謝は生涯変わらず、
生活習慣病の発症率を左右するとい
うものがある。日本は、先進国では珍
しく二五〇〇g未満の低出生体重児が増
えていて、約十一人に一人の割合だ。こ
の子どもたちは高血圧、II型糖尿病、脳
梗塞、脂質代謝異常などにかかる割合が
高い。理由は女性のやせ過ぎ、高齢出産
などにあると考えられている。

最近、母乳も、生活習慣病と密接な関
係にあることが国際的に定説となってきた。
私は最近乳がん検診を受けたが、検
査前の問診票には「乳がんにかかった親
族がいますか」といった質問と並んで、「子
どもを母乳で育てましたか」という質問
が入っていた。国立がん研究センターが
作成した「日本人のためのがん予防法」
というリーフレットにも、母乳を長期間
与えると母親の乳がんリスクが低下する
という研究は数多いと明記されている。

母乳は感染症も予防し、世界保健機関
（WHO）やユニセフは四十年間も推進キ
ャンペーンを続けてきた。ただ先進国で
は「あれは感染症による乳児死亡が多い
発展途上国の話」と受け流されてきたき
らいがある。しかし、それが生活習慣病
を減らし、医療費の膨張にも効くとなれ
ば話は別だ。「ランセット」という高名な
医学雑誌が過去三十年間の研究報告から
乳児栄養の生涯にわたる影響を総括し、
母乳は、飲ませた量が多いほど、子ども
の将来の糖尿病、肥満、母親の乳がん、
II型糖尿病などのリスクを下げると結論
づけたことは大きなインパクトがあった。
米国では、すでに政策が走り出してい
る。黒人層の母親で母乳率が低い米国で
は、国の機関である疾病管理予防センタ
ー（CDC）が、母乳を飲んでる子ど
もの率、職場に搾乳室を作るなど授乳し
ながら働く母親を支援する雇用主の割合
などについて数値目標を掲げた。数値の
中間発表を見ると成果は上がっていて、
支援雇用主の割合はすでに四九%と目標

値三八%を上回っている。

しかし日本で、今、厚労省が同じよう
なことをやろうとしたら、一瞬でSNS
が炎上して、たたきつぶされるだろう。
今の日本では、待機児童の多い地域で
は、零歳児の時期に入園を申請しない
と、なかなか保育園に入れない。冷凍母
乳対応の保育園はわずかで入園前に断乳
を指示されることが多いから、ほとんど
の母親はよく出ている母乳を止めてから
子どもを入園させている。

分娩取り扱い施設が減少し、残ったと
ころは大混雑で産後ケアに手が回らない
こと、母乳分泌量が減りやすい高齢出産
が増えていることも母乳育児がうまく
いかない母親を増やしている。母乳をあ
げたいのにあげられないことに悩み、育
児の自信を失う人もいるので本人たちへ
の対応は慎重にならなければならない。
ただ、国には、待機児童や産科医不足、
出産をためらうような就業環境は生活習
慣病も増やしていくのだということをし
っかり認識してほしい。

NEWS
2

反ロデモの横で
「フリーハグ」をした
日本人

9月12日、現代ビジネス（筆者＝桑原功一）



慎武宏
（ノンフィクションライター）

史上最悪と言われる日韓関係のせい
か、韓国の話題に事欠かない今
日この頃だ。朝日新聞の「過熱する韓国
報道、底流に何が」（九月六日付）とい
う記事によると、ワイドショーで日韓対立
を扱う時間帯は六月までは一週間で二時
間程度だったが、八月下旬になると約十
四時間に増えたという。巨大パネルを使
って深掘りする日本の情報番組に、ピジ
ネスのために日本にやってきた韓国の友
人も「ここは韓国か。いや、韓国のテレ
ビでもここまで毎日特集しない」と閉口
していたほどだ。
そんな中で目に飛び込んできたのが九

公衆衛生については書ける。

ライフ ▶ ニッポンの出産は安心・安全なのか

ピジョンも関わる「母乳バンク」の知られざる姿

ニーズ高く国際的に進んでいるが日本は牛歩

次ページ >>

河合 蘭 : 出産ジャーナリスト 著者フォロー

2019/11/19 12:40

シェア 480 ツイート 一覧 B! 0 印刷 A A



「ドナーミルクがあるおかげで、自分の母乳が出るのをゆったり待てる」と話してくれたお母さん (写真: 昭和大学旗の台病院NICUで筆者撮影)

神奈川県在住のOさんは、3カ月前に早産をして赤ちゃんがNICU（新生児集中治療室）に入院した。わが子が飲みきれないほど母乳がよく出たので、それを冷凍母乳にして「母乳バンク」へ寄付することにした。

TOYOKEIZAI Analysis 東洋経済解説部

アクセスランキング 1時間 24時間 週間 月間 シェア

- 1位 エアドロップで卑猥画像「痴漢」の驚くべき実態
「週刊女性PRIME」編集部
- 2位 反抗期の子を絶望させる「親たちの最悪な対応」
親野 智可等
- 3位 経験ゼロの男性がたった1年で「離婚」したワケ
鎌田 れい
- 4位 糖尿病なのに「糖質制限に挑戦した男」の大失敗
森 豊/松生 恒夫
- 5位 トヨタとホンダ、電動化の新戦略で決定的な違い
木皮 透庸

※過去1週間以内の記事を対象 >> 11~30位はこちら

トレンドウォッチ AD

週刊東洋経済の最新号

人材戦略から儲けのからくり まで コンサル全解明



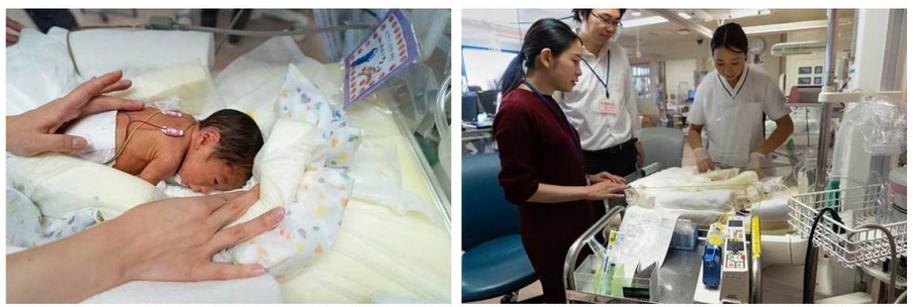
年5000人を採用! 過熱する人材争奪戦
人材の争奪戦が過熱し、年収水準もうなぎ登りに。デジタル化を背景にコンサルティンク業界は空前の活況を早して

ドナーミルクにしても、書ける。

それにしても、人工乳も今は質の高いものが作られているはずなのに、なぜ、人工乳ではなく、ヒトの母乳を飲ませることがそんなに重要なのだろうか？

「母乳を飲んでいない低出生体重児にとって一番怖いのは、腸管が壊死してしまう壊死性腸炎にかかりやすいこと」と水野教授は言う。

「壊死性腸炎は彼らの死因のトップなのです。1000g以下の赤ちゃんにとってはとくに恐ろしい病気で6割くらいの子が亡くなっています」



(左) ドナーミルクを飲んでいる1200gの赤ちゃんを訪ねた、(右) この赤ちゃんはまだ吞めないで、手前の注入器からカテーテルを通じて胃にドナーミルクを入れる (写真：ともし昭和大学旗の台病院NICUで筆者撮影)

この壊死性腸炎の発症が、母乳を飲めば3分の1程度に減る。カギを握るのは、母乳の中に150種類以上含まれるオリゴ糖の1つ「ヒトオリゴ糖」に含まれるDSLNTという物質だ。ドナーミルクでもDSLNTは減少せず、作用も変わらない。人工乳にもオリゴ糖は含まれているが、それはオリゴ糖の種類が違い、この効果はない。

母乳には腸管粘膜を強くしたり修復したりする「上皮成長因子 (EGF)」や感染を防止する免疫物質の「免疫グロブリンA (IgA)」も含まれ、小さな赤ちゃんの未発達な消化管を守るためには重要な役割を果たす。これも、ドナーミルクには、多少は減るものの十分な量が入っており、一方の人工乳にはまったく含まれていない。

- 2位 反抗期の子を絶望させる「親たちの最悪な対応」 親野 智可等
- 3位 経験ゼロの男性がたった1年で「離婚」したワケ 鎌田 れい
- 4位 糖尿病なのに「糖質制限に挑戦した男」の大失敗 森 豊/松生 恒夫
- 5位 トヨタとホンダ、電動化の新戦略で決定的な違い 木皮 透庸

※過去1週間以内の記事が対象 >> 11~30位はこちら

トレンドウォッチ AD

-
-
-
-
-

週刊東洋経済の最新号

人材戦略から儲けのからくりまで コンサル全解明

人材の争奪戦が過熱し、年収水準もうなぎ登りに。デジタル化を背景にコンサルティング業界は空前の活況を呈しています。本特集ではコンサル業界の動向やビジネスモデルを徹底解説。コンサル会社を賢く選び、上手に活用していくノウハウを紹介します。

STOREに行く

今なら2カ月無料で定期購読

Tweets by Toyokeizai



「母乳はいい、と言うだけでは、お母さんたちを追いつめます」。水野教授は、NICUで母乳を勧めるにはドナーミルクという中間の選択肢が必須だという（写真：昭和大学旗の台病院NICUで筆者撮影）

NEW 母乳・ミルクに関するアンケート

■アンケート開催期間

2021年4月21日（水）～4月27日（火）

■調査方法

妊娠・育児サイト「ベビカム」にて募集し、Webフォームより回答

■回答数

のべ578名の育児中または妊娠中のママが回答

妊娠・育児サイト「ベビカム」

妊娠・出産・育児に関する総合情報サイト【ベビカム】

ENHANCED BY Google 会員登録（無料） ログイン 設定・その他

- ベビカム
- 妊活
- 妊娠・出産
- 子育て・育児
- 病院・歯科予約
- 相談室
- 体験談
- ブログ
- ニュース
- 子育て動画
- プレゼント

当サイトのご利用方法

- オンライン イベント情報
 - ベビカム Mama Tea Break
 - オンライン ベビカム両親学級
- カテゴリ
 - 妊活
 - 妊娠・出産
 - 子育て・育児
 - 保育園/幼稚園
 - ベビー用品
 - 暮らし
 - お金
 - お祝い
 - おでかけ
- みんなで楽しむ！
 - ベビカムアワード
 - プレゼント
 - Babytube (YouTube)

LINE公式アカウント
はじめました

午後3時から15分
ママが笑顔になるためのルーティーン

Mama Tea Break

ベビカムニュース

- オンラインお茶会でみんなで休憩♪現役歯科医師や整理収納アドバイザーも登場！
2021/05/13 育児
- 『オンライン ベビカム両親学級』妊娠中の食べ物のお悩みと体重管理についてのクラス予約受付中！
2021/05/13 食
- 【事務局からのお知らせ】2021年ゴールデンウィークについて
2021/04/30 お知らせ

「産体験談」を
大募集!!

産体験談を投稿して
ポイントをもらおう!

あなたの体験談で後輩ママをサポート!!

ワコール/ウイングから
WEB限定
マタニティインナー
デビュー

Wing
Mommy

ワコール公式 WACOAL WEB STORE | こらで提携中 amazon | 楽天市場に出店中! Rakuten

笑顔で赤ちゃんを迎えるために

オンラインベビカム両親学級開催中!

1 毎時佳「DD」



ママ、15分休めます



忙しい毎日に、心地よい刺激と発見を。
午後3時からみんなでティータイム
ベビカム Mama Tea Break

ママになって1ヶ月がたちましたが、まだまだ不安なことだらけです。

いつものように育児情報を漁っていたところにベビカム MamaTeaBreakに出会いました。

育児の悩みや方法が聞けると思い参加していますが、他のママさんのお味りがこんなに楽しいなんて思いませんでした。

ネット上の情報より生のお話の方が為になりますし、肌を叩いてみたいです。

質問やコメントに丁寧に答えて下さるのも参加している実感が湧きます。

何より、私も息抜きしてもいいんだ、ということに気づきました。

24時間ワソベ育児で視野が狭まっていたところに肩を叩いてもらった、そんな気持ちです。

以前は早く1日が終わって欲しいとばかり思っていたのですが、今は毎日3時になるのが楽しみです!

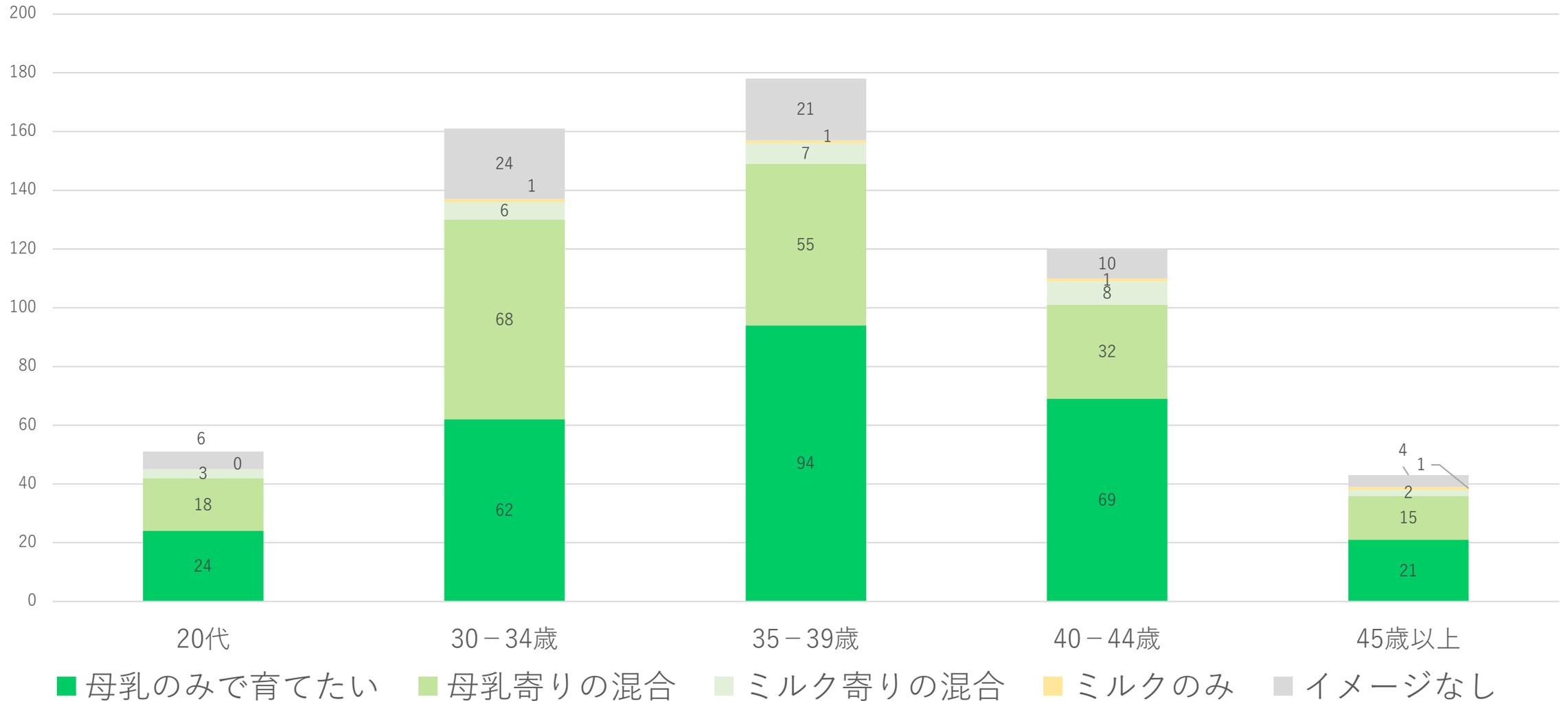
—参加者の感想—

LINE公式
はじめました!

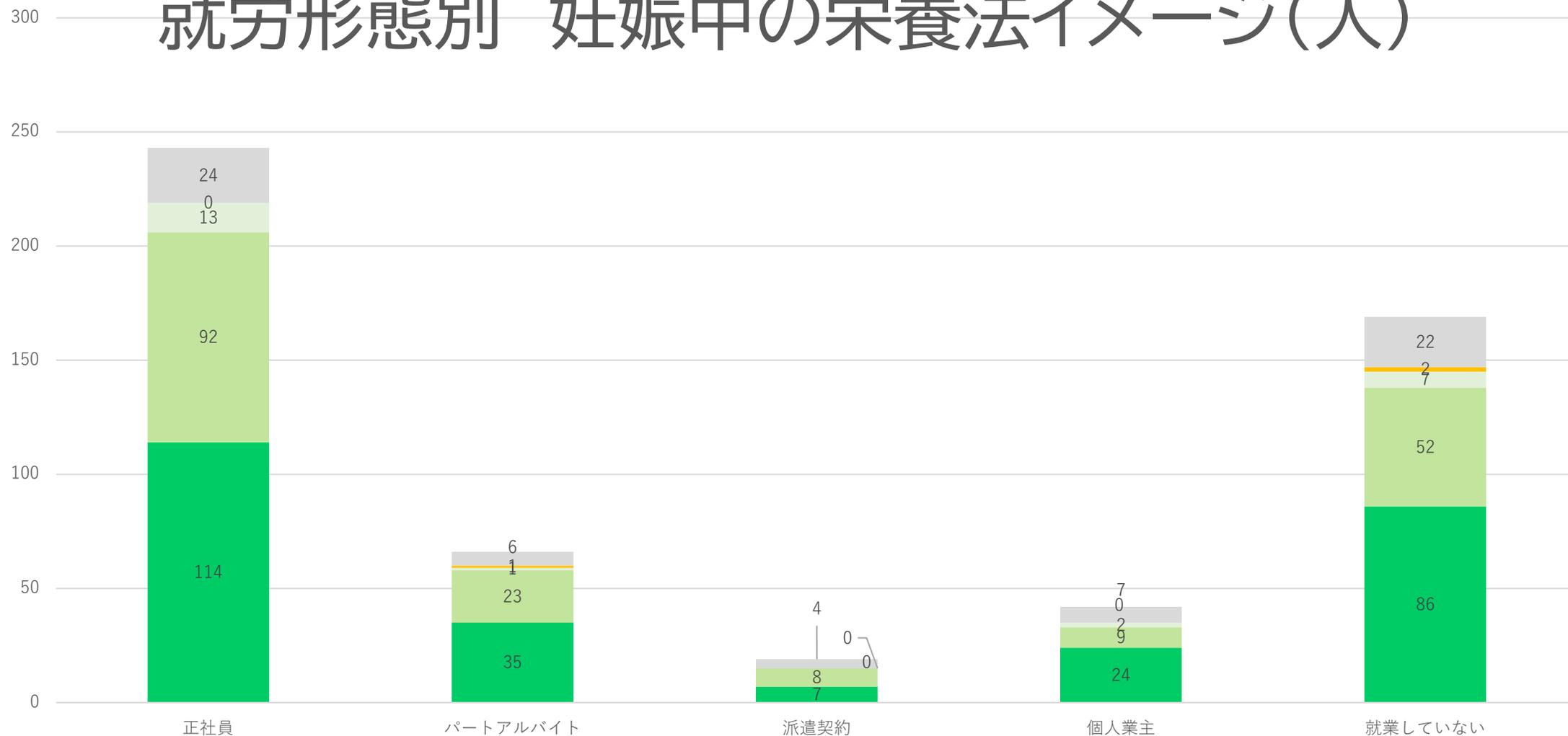
お友だち登録で
無料参加できます!

ベビカム Mama Tea Break を
もっと詳しく知りたい方は
www.babycome.ne.jp/mama_tea_break

年齢別 妊娠中の栄養法イメージ(人)

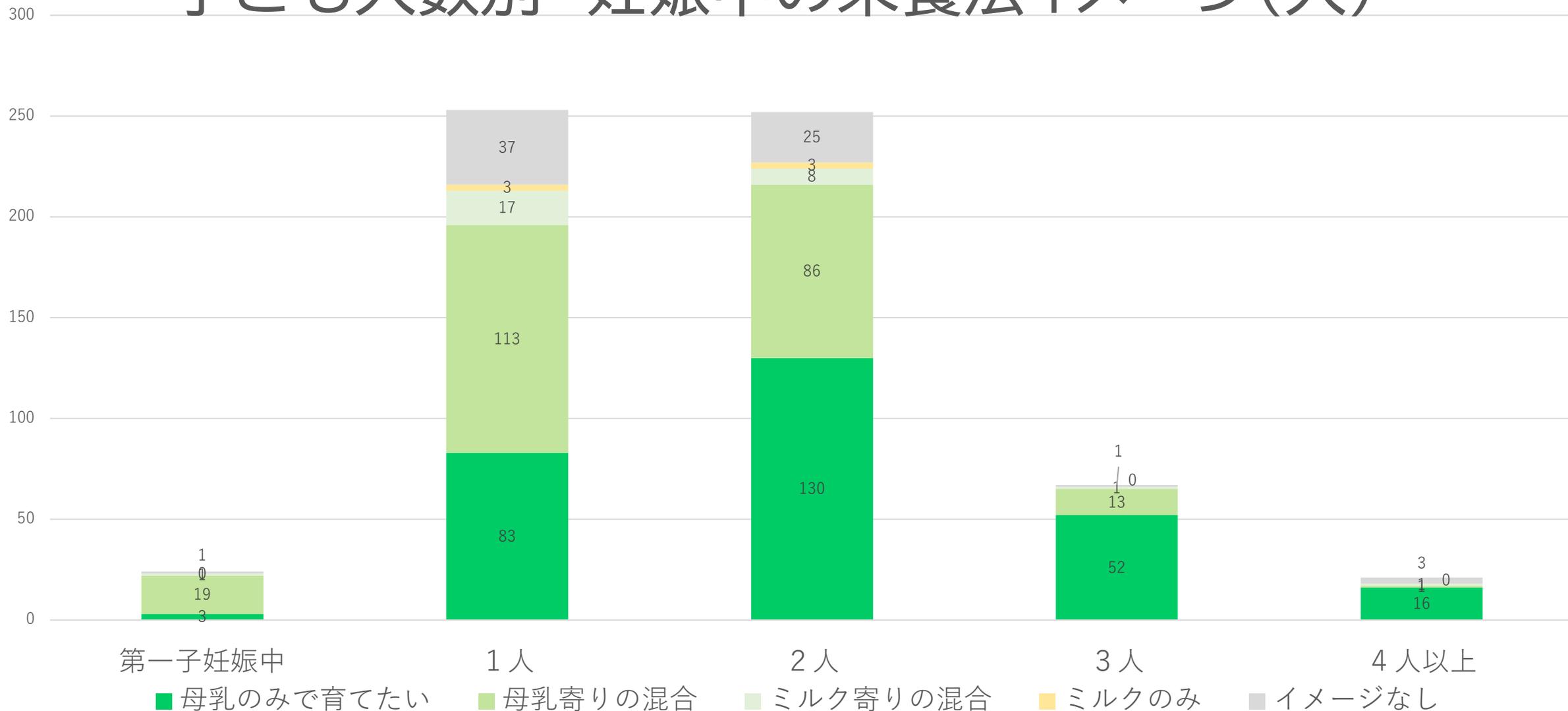


就労形態別 妊娠中の栄養法イメージ(人)

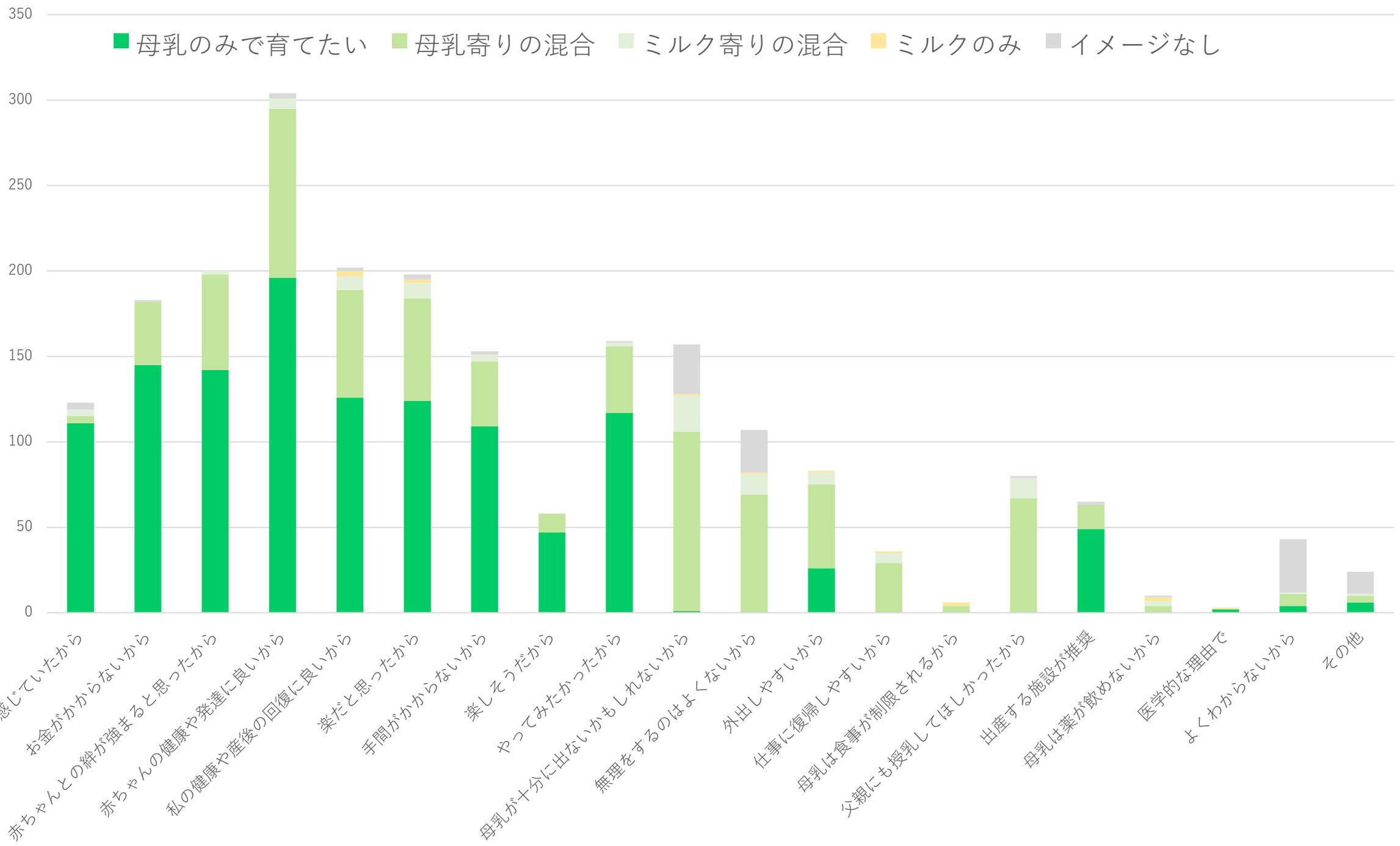


■ 母乳のみで育てたい ■ 母乳寄りの混合 ■ ミルク寄りの混合 ■ ミルクのみ ■ イメージなし

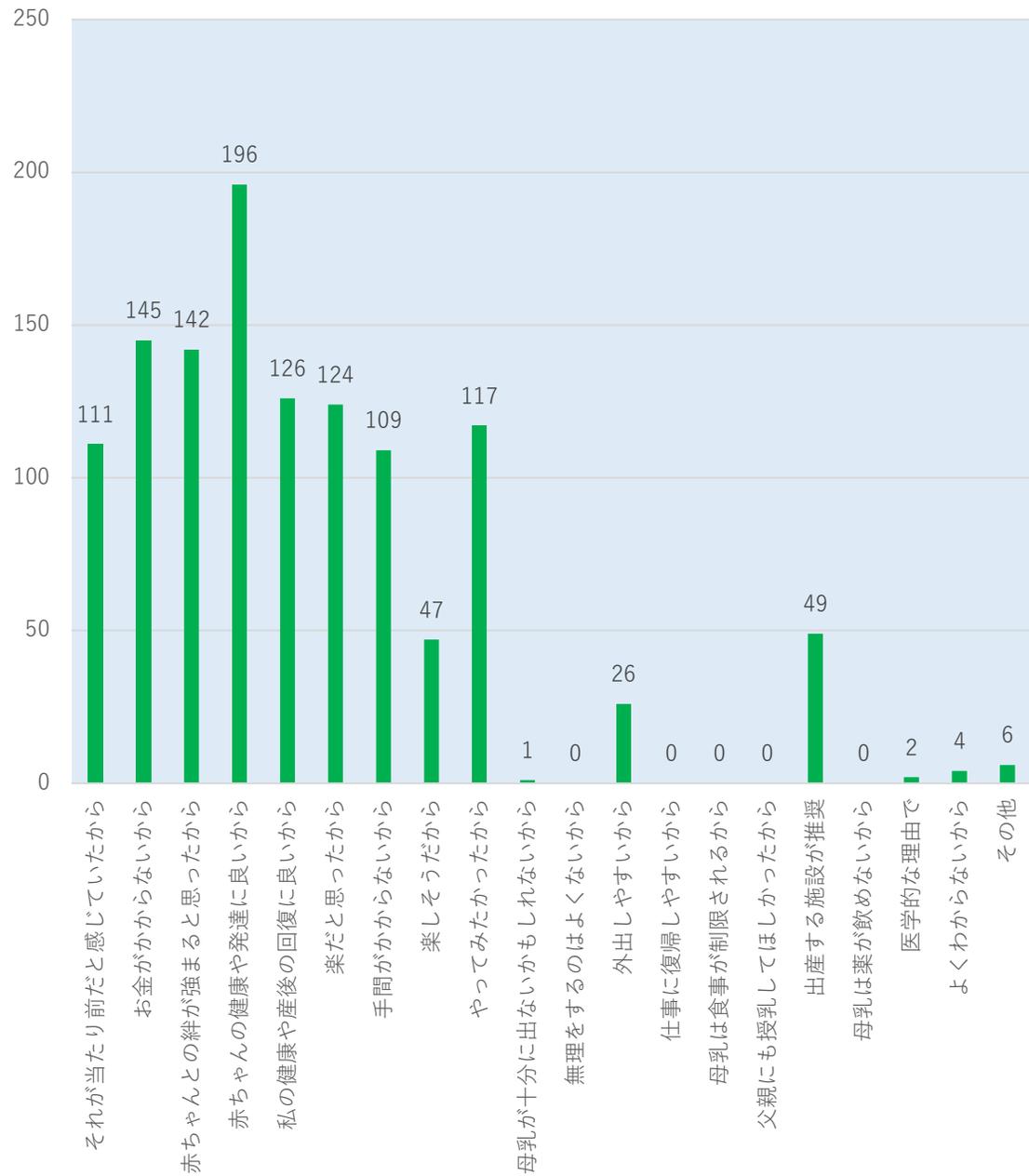
子ども人数別 妊娠中の栄養法イメージ(人)



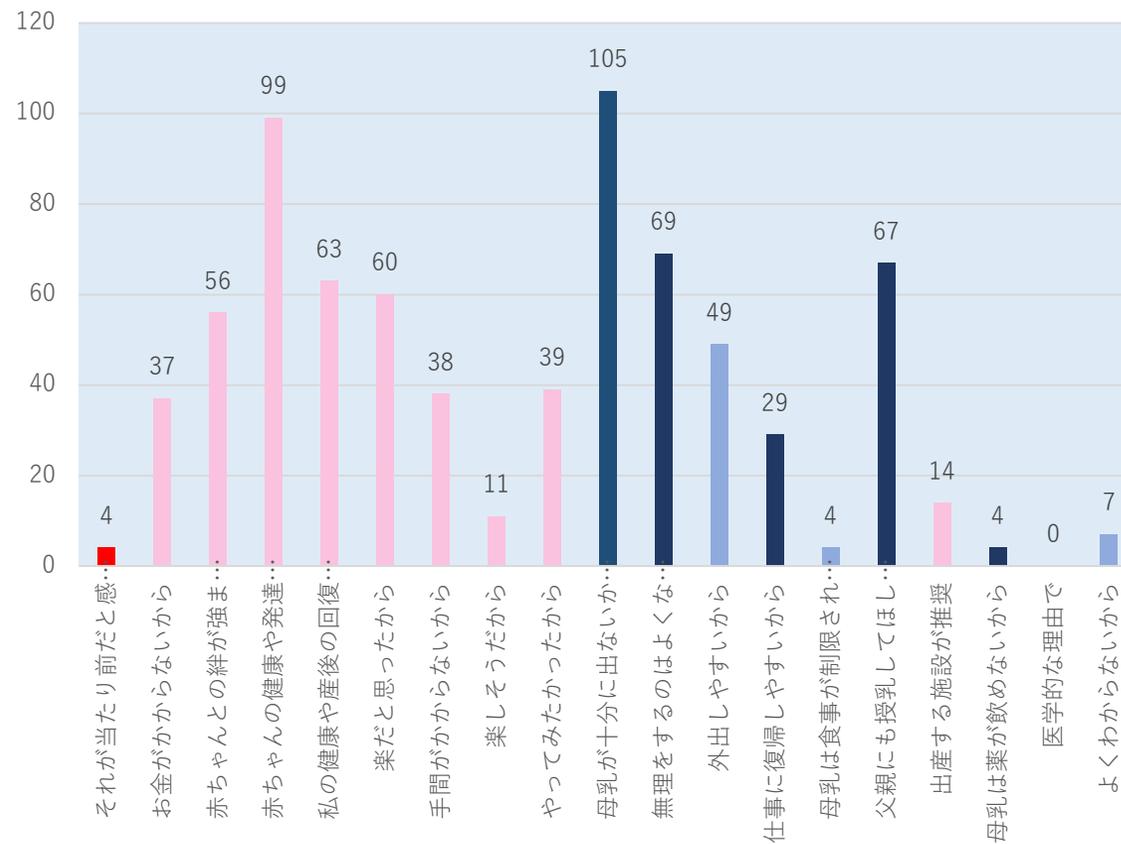
■ 母乳のみで育てたい ■ 母乳寄りの混合 ■ ミルク寄りの混合 ■ ミルクのみ ■ イメージなし



母乳のみをイメージした人の理由 270人



母乳寄り混合をイメージした人の理由 188人



うつに関する記述

母乳で育てないと栄養がどうか…って言われていたけど、出ないのに精神的に追い詰められて余計に出なくなると思うので、そういう話はやめてほしいと思っている。私の周りにも母乳で育てなきゃと必死になって産後うつになってしまった友人もいるので、**母乳を推奨するのはその時々、人によってで良いのでは？**と思います。

コロナ期間に出産や育児を体験したお母さん達は相談場所が無く、感染対策の為、外出を控える。普段の育児を経験したお母さんでも孤独や産後うつを発症する事がある為、コロナ期間に出産や育児をしてるお母さん達は、もっと発症しやすいと思う。

乳腺炎が辛かった。**上の子は母乳だけしか飲まず苦労したので下の子はミルクも飲めるようにしてすごく気が楽になった。産後うつになり上の子のときは断乳して薬を飲んだが下の子のときはおなじ薬を飲みながらも授乳しても安心だとわかり酷いうつにならず楽しめて育児できて助かった。**

産後うつになるくらいなら母乳育児はしなくていいと思う。母乳育児をするなら、授乳以外のことを任せられる人がいることが絶対に必要。母乳育児を推進する医療者は、母乳育児ができる環境整備のことまでケアできなければ、母親と子どもを追い詰めることをもっと理解しなければならないと思う。

多かった「もっと知っておきたかった」という声

こんなにキツイとはしらなかった。義務教育でやるべき

助産師や保健師の一存での指導がまかり通っていて、人によって言うことも違えば、エビデンスのない情報にうんざりした。

プレ学級などでは、母乳育児の大切さを伝えるだけではなく、張ったり乳首が切れて痛いなどの大変な現実を伝えたり、ケアクリームを使用したり授乳の姿勢のコツなど具体的な工夫・解決方法を教えて欲しかった。

初めの3ヶ月がだいじとか、軌道に乗るのが3ヶ月くらいからとか、それなりの方法等があることを助産師さん等のプロに指導してもらわないとわからない。

4ヶ月検診で母乳があったが、遅いと感じた。もっと早く専門家に相談したい。保健センターなどで相談できたのかもしれないが突然行く勇気がなかった。

人それぞれの幸せな授乳とは？

小さく生まれたこともあって飲む量が少なかったうちの子どもは、保健師さんのアドバイスでミルクをあげるようになったら、飲む量が増えてぐっと成長した結果、母乳もよく飲めるようになりました。その後も離乳食をよく食べて卒乳まで順調に回数を減らしてあっさり卒業できたので、母子とも母乳にそこまで執着することがなかったのは良かったです。

すぐに仕事に戻らなくてはいけなかった自分にとって母乳は唯一自分が赤ちゃんと繋がっていると感じられるシンボルでありプライドでした。そのため、母乳育児に強い思いがあり、現在第二子にも母乳育児を実践しています。

保育園に6ヶ月から入ったので、保育園で搾乳した母乳を与えられないと言われたので諦めましたが、それまで完全母乳で育てられて自分的には満足しています。

今となっては、こだわる事も、こだわらない事も自由だと思います。母がどうしたいのかを支える周りの方と相談をできるかどうかの方が大切だと思います。

経験豊かな母たちの言葉からは 肩の力を抜くことの大切さが伝わってきた

1人目の時は痛みのため母乳をあげるのが辛かったけれど、2人目の時は痛くもなく、1人目の時より出も良いようで、現在5ヶ月の子供に授乳するときも負担なく楽しくできています。1人目の時「母乳をあげなくては…」と頑張っていた自分に「そんなに頑張らなくていいよ、休んでいいよ」と言ってあげたい気分です。

1人目の時が、こちらはあげたいのに始め飲んでくれない子だったので、そのギャップに苦しみました。母乳育児は赤ちゃんとの絆を深めることができますと思いますが、それが絶対と思うと辛くなる人はいるだろうなと思います。途中で吸ってくれるようになったのでそこからは精神的に落ち着きましたが、どちらでも大丈夫なんだよ、という風潮の方がきっと気持ちはラクでしたね。

母乳育児支援 もうひとつの意味

母乳について追い詰められている人がいたら、ワンオペで24時間気が抜けない、カジュアルな相談相手がない、パートナーや家族との関係、仕事のこと、貧困やDVなど、たぶん母乳以外の背景があるのだと思います。母乳育児支援を糸口に、その人の自信や力が取り戻せるようなことができるといいなと思っています。

「授乳外来」「授乳支援」と呼んだほうが
いいのでは・・・？