02

産後うつと乳腺炎のセルフケア

産後うつ

産後うつの原因は食事だけではないが、**ハッピーホルモン「セロトニン」**の材料が足りないことが関係していることがある。

セロトニンはタンパク質や鉄から作られるが、特に産後の女性は鉄不足になりやすい。
妊娠中に鉄が足りないと、産後うつになるリスクが6倍に増える。

また、産後の鉄不足をそのままにすると、脳血管症障害(CVD)のリスクが高まる。
日本人の鉄の摂取量は年々減っているため、鉄が入った食品を上手に使って、毎日少しずつ取り入れることが大切。

心身の不調の陰に炎症あり

乳腺炎は産後の体調不良の最たるもの。
乳腺炎は特定の食品を控えれば予防できるわけではない！（乳腺炎ケアガイドライン2020）。
ただし、ケーキやラーメンのような「高カロリーの食事」をとると、母乳がたくさん作られるが、赤ちゃんが飲む量は変わらないため乳腺が詰まりやすくなる。
また、炎症を起こしやすい食事を続けると、かゆい、痛い、つらいなどの不調が出やすくなる。

炎症を起こしやすい食べ物

- ☑ 常温で固まる油（肉の脂身、生クリーム）
- ☑ トランス脂肪酸（マーガリン）

炎症を抑えやすい食べ物

- ☑ 緑黄色野菜
- ☑ 果物
- ☑ オリーブオイル
- ☑ 脂の多い魚（サバ、サンマ、イワシなど）
- ☑ 全粒粉のパンやご飯
- ☑ ナッツ類

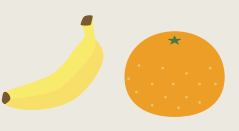
特に魚には優れた抗炎症作用があるため、乳腺炎の予防に効果的である。

・魚が苦手な場合
魚が苦手なら、亜麻仁油やえごま油を使うのがおすすめ。
魚の DHA･EPA と体内で一部が DHA･EPA に変換されるα - リノレン酸が入っている
（ただし体内での変換率は低い）

炎症指数が低い食品と栄養素



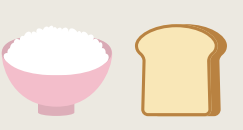
緑黄色野菜



果物類



オリーブオイル



全粒穀物



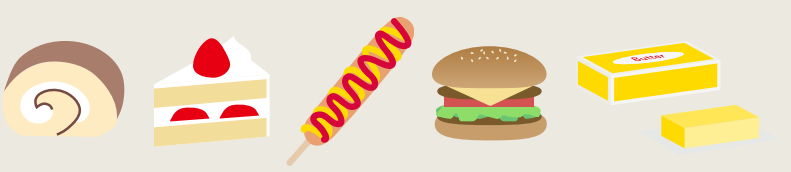
脂質の多い魚
（サケ、サバ、イワシ）



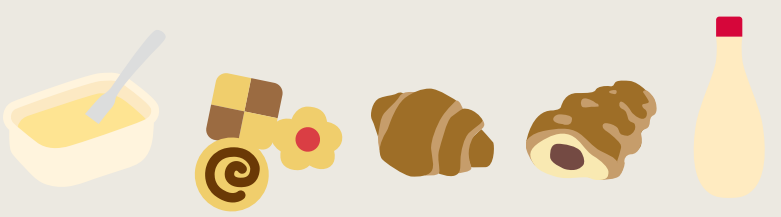
ナッツ類

ビタミン、ミネラル、食物繊維
ファイトケミカル

炎症指数が高い食品と栄養素



飽和脂肪酸
（・肉の脂身・バター
・生クリーム・バーム油など）



トランス型脂肪酸
（マーガリン・ショートニング
・ファットブレッド・パン・クッキー
・ビスケットなど）