

女性はうつ病になりやすい？

## 『女性のメンタルヘルス』

うつ病などの心の病は、女性の方が多いと言われています。女性は仕事と家庭の両立や子育ての負担、親の介護など多様化するライフサイクルに加え、女性ホルモンの変動も影響している場合があります。無理して頑張ろうとせず、しっかりと休むことも大切です。

### 生理周期にかかわるもの

#### <月経前症候群（PMS）>

月経の3日～10日前になると、さまざまな症状がみられ、月経開始とともに消失していきます。症状は、不安・緊張・イライラなどの精神症状や、下腹部痛・腰痛・頭痛などの身体症状などがあげられます。

#### <月経前不快気分障害（PMDD）>

PMSと比較してより重症（日常生活にも支障がでる）ものをいいます。月経が始まると数日で改善していきます。

### 妊娠・出産にかかわるもの

#### <マタニティーブルーズ>

産後1週間までに一時的に不安定になり、わけもなく涙が出たり気分が落ち込んだりする状態です。発症から2週間もすれば症状が消えていきます。

#### <産後うつ病>

産後2週間～3週間以降に発症しやすく、気分の落ち込み、不眠、疲れやすい、やる気がおきないなどの症状がでます。長く症状が続くときは、自分のためにも赤ちゃんのためにも、早めに治療をすることをすすめします。

### 更年期にかかわるもの

卵巣機能の低下が起こる閉経前後（45～55歳くらい）を「更年期」といい、うつ病を発症しやすい時期の一つです。女性ホルモンの急激な減少に加え、子どもの巣立ちや親の介護などで生活に大きな変化が起こりやすく、心身ともに負担が大きくなります。

頑張り過ぎないこと、たまには手を抜き、サボってもいいのです。まずは自分が「楽しい・幸せ」と思うことを大切にしましょう。家族や友達など周りの人に相談したり、話をするだけでもココロが楽になることもあります。”更年期だから仕方ない”と放置せず、診療内科など受診するのも一つの改善策です。

### ストレスを上手にコントロール

ストレスがたまると、交感神経が活発になります。リラックスすることで副交感神経を優位にさせ、自律神経のバランスを整えます。自分に合ったストレス発散方法を見つけてみましょう。



- ・好きな運動をする
- ・音楽を聴いたり、カラオケで歌う
- ・お笑いのDVDを見て、思い切り笑う

- ・月経リズムを把握する
- ・栄養バランスのよい食事をとる
- ・規則正しい生活をする

睡眠不足、夜更かし→×



まずはかかりつけ医に相談。自宅に近い場所や通いやすい病院がおすすめです。

#### 専門家に相談を・・・

- ・うつ病など心の病気全般  
→ 診療内科・メンタルクリニック・精神科
- ・パニック障害や月経前症候群がみられる場合  
→ 女性外来・婦人科

#### こころとからだの健康相談

育児からメンタルヘルスまでなんでも相談可能です。（電話相談のほか面談相談も可）

**0120-817-417**

WEB相談は健保HPより（ID：yamazakipan）

<http://www.yamazakipan-kenpo.or.jp/>

山崎製パン健康保険組合