

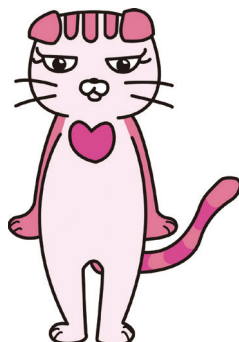
女性に多い こころの トラブル

神経症やうつ病、パニック障害などいわゆる「こころの病気」は女性に多いことが知られています。それは女性ホルモンの変動や社会文化的なストレスは女性のほうが受けやすいからといわれています。ここでは、主なこころの病気について紹介します。気になる症状がある場合は、1人で悩まず最寄りの保健センターに早めに相談したり、医療機関を受診しましょう。



女性に多いこころのトラブル

女性ホルモンによって変化がみられるのは身体だけではなく、こころも同じようにホルモンの影響やライフイベントの影響を受けます。女性ホルモンの変動とライフイベントが重なり、こころの病に陥りやすい時期があります。気になる症状がある場合は、一人で悩まず早めに相談したり、医療機関を受診しましょう。



しんじゅく健康フレンズ
こころ

うつ病

男性よりも女性がうつ病になりやすい

わけもなく気分が沈み、何事にも悲観的になってしまう、感情や意欲の低下が起こる障害です。うつ病は女性ホルモンの変動する時期に起こりやすいことが知られています。また、引っ越しや病気、死別などの出来事がうつ病のきっかけになることもあります。

症状は1日のうちで変動があり、朝が強く、夕方から夜にむけて徐々に軽くなっていきます。深刻な場合は、絶望感などから自殺にいたる場合も少なくありません。そのため、周囲の理解や協力が不可欠です。

うつ病の主な症状

こころの症状

- 憂うつ感、おっくうさ
- イライラ
- 無気力感
- 落ち込み
- 自殺願望
- 物事への興味や関心の低下
- 判断力や集中力の低下 など

身体の症状

- 不眠や過眠など睡眠の乱れ
- 食欲低下
- 体重減少
- 頭痛
- 倦怠感
- 便秘や下痢などの胃腸症状
- 性欲の低下 など

うつ病が起こりやすい時期

ライフイベント

- 出産
- 仕事・家事の両立
 - 責任のある仕事を任される
- 身体的機能の低下
- 仕事をリタイア
- 配偶者や親しい人との死別

20代 → 30代 → 40代 → 50代 → 60代 → 70代 → 80代

こころの不調

マタニティブルーズ

更年期障害に伴うこころの不調

産後うつ

空の巣症候群

育児ストレス

老年期うつ

■ 出産後

- マタニティブルーズ(P30)
- 産後うつ(P30)

■ 更年期

更年期はうつ発症のピーク

- 更年期障害に伴うこころの不調(P32)

女性ホルモンが減少することで、からだの不調だけでなく、精神面にも影響します。また親の介護の問題、子どもの問題、家事や仕事のストレスなど、さまざまな問題が発症のきっかけになります。

- 空の巣症候群

子育てを中心に生活してきた女性では、40～50歳代に多く見られます。子どもが成長して独り立ちし、肩の荷が下りたのと同時に家が空っぽになった気がして極度の寂しさを感じ、精神的に不安になります。

■ 閉経以降

うつ病を発症しやすい状態として、加齢に伴う身体機能の低下やリタイアに伴う社会的地位や役割の低下、配偶者や親しい人との死別など、日常生活の中で頻繁に起こる社会的孤立感や喪失体験があります。症状があらわれても「年のせい」と見逃されてしまうことが少なくありません。

自律神経失調症

自律神経のバランスが崩れることで、心身に不調があらわれます。自律神経は、緊張を高めて心身の活動を支える「交感神経」と、緊張を鎮めてリラックスさせる「副交感神経」の2つに区分されます。2つの神経がバランスをとりながら健康状態を保っていますが、ストレスや精神的なショックが原因でバランスが乱れ、からだにさまざまな不調が出てきた状態を「自律神経失調症」といいます。不調を感じて診察・検査を受けても、内臓や器官の異常によるものではないので、「異常なし」と診断されてしまうことも少なくありません。

不眠症

更年期障害やうつ病の症状として出ることも

実際の睡眠時間の長短にかかわらず、起床時の睡眠不足感が強く、日常生活を送るうえで支障があると本人が判断している状態をいいます。

対策

眠れない時には、心身の緊張を取るストレッチを行いましょう

仰向けになり、両手を頭の上で組み、頭のてっぺんから足のつま先まで体を十分にのばす。



息を吐きながら、体の側面がのびるのを意識して上半身を左右に動かす。



適応障害

適応障害とは、学校や職場、家庭などの身の回りの環境にうまく適応できず、精神面や行動面に症状が現れるものです。環境に適応しようと努力してもうまくいかないとそのギャップがストレスとなり、不安や憂うつな気分、身体のだるさ、不眠などの症状や、過食や食欲不振などがみられることがあります。

パニック障害

ある日突然、呼吸困難や動悸、手足のしびれを伴う不安の発作におそわれ、歩いている途中でしゃがみ込んだり、ひどい場合には倒れてしまったりします。強烈な発作におそわれますが、数分から数時間程度で治まるため、病院で検査しても「異常なし」と診断される場合があります。原因には脳の疲労状態が関係しているといわれ、女性に多くみられます。

依存症

欲求がコントロールできなくなる

違法薬物やアルコールの摂取、喫煙、買い物、ギャンブルなどの特定の行為によって得られる快感や高揚感なしではいられなくなってしまう状態をいいます。やめられないのは、本人の意思が弱いせいではなく、コントロールできなくなってしまう病気です。医療機関を受診しましょう。

たばこも依存症のひとつです

喫煙は、がんをはじめさまざまな健康被害を招くことが知られています。女性が喫煙することで、妊娠・出産・子育てを通じて本人だけでなく周囲の健康被害も招いています。やめるだけで健康効果が得られますが、成分であるニコチンに依存性があるため、なかなかやめにくいものです。近年は、薬を使った医学的な禁煙支援もありますので、ぜひ禁煙に挑戦してみたいかをご紹介します。

アルコール依存症

女性のほうがリスクが高いのはなぜ？

女性は男性よりお酒に弱い体質であると言われています。

女性は男性と比べて体脂肪が多く、その分体内の水分量が少なく、肝臓も小さいためアルコールの分解速度が遅く、体内のアルコール濃度も高く長時間体内に残ります。そのため女性は男性よりアルコールの影響を受けやすく、早期に肝硬変やアルコール依存症になります。また、アルコールは乳がんのリスクを高め、多量の飲酒は骨粗しょう症や骨折の原因となります。

どれくらいが目安？

成人女性が1日当たり純アルコール摂取量で20g以上の飲酒を続けていると、様々な健康問題のリスクが高まると言われています。これより少ない量に抑えましょう。

食事と一緒にゆっくりと、寝酒は控え、週に2日は休肝日をとりましょう。

あなたのこころは健康ですか？

現代の日本では、約15人に1人が1度はうつ病になると言われており、特別な人がかかる病気ではありません。早期発見・早期治療により回復できる病気ですが、気がつくのが遅れると病気が長引いてしまうこともあります。

「こころ」の疲れは「からだ」の不調もまねきます。忙しい日々の中で、一度立ち止まってこころの健康を確認してみましょう。

ここ2週間のあなたの様子について伺います。「はい」「いいえ」のうち、当てはまるほうに○を付けてみましょう。

- | | |
|--------------------------------|--------|
| 1. 毎日の生活に充実感がない | はい・いいえ |
| 2. これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった | はい・いいえ |
| 3. 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる | はい・いいえ |
| 4. 自分が役に立つ人間だと思えない | はい・いいえ |
| 5. わけもなく疲れたような感じがする | はい・いいえ |

出典:「うつ対策推進方策マニュアル」厚生労働省地域におけるうつ対策検討会

「はい」が2項目以上あり、それが2週間以上続き、つらい気持ちや生活に支障がある方は、早めに神経科・精神科の医師や保健センターの保健師等にご相談されることをお勧めします。

