

すこやか健康ニュース

『女性特有のうつ病に要注意』

「女性は男性の2倍程度、うつ病になりやすい」といわれていることをご存じでしょうか？ 女性自身はもちろん、家族など身近な人も「女性特有のうつ病」について正しい知識を持って対処することが、発症の予防や早期発見につながります。毎年3月1日～8日は厚生労働省が定めている「女性の健康週間」です。この機会にぜひ、女性特有のうつ病について知り、健康づくりに役立てましょう。

●女性ホルモンの変動やストレスから起こる

女性ホルモンは、男性ホルモンと比べて分泌の変動が激しく、女性の心と体は、ホルモンバランスの変動の影響を大きく受けます。

女性ホルモンには、エストロゲンとプロゲステロンがあります。エストロゲンの分泌が減ると気分が不安定になり、女性のうつ病もこれに関係しています。ホルモンバランスが変動する「月経前」「出産後」「更年期」は、うつ病に注意が必要な時期です。

さらに、女性の多くは結婚や妊娠・出産、育児、介護などのライフイベントで生活環境が大きく変わり、担う役割も増えます。一人で何役もこなすことは精神的・身体的なストレスが大きく、女性のうつ病の発症に影響していると考えられています。

うつ病に注意が必要な時期

月経前	妊娠に備えてプロゲステロンの分泌が増え、エストロゲンの分泌が減る
出産後	妊娠中、大量に分泌されていたプロゲステロン・エストロゲンがどちらも急激に減る
更年期	更年期は閉経前後の時期で、エストロゲンの分泌が急激に減り、やがて止まる
ライフイベントによる変化があるとき	結婚や妊娠・出産、育児、介護などのライフイベントによる「生活環境や役割の変化」があるときに、ストレスが大きくなりやすい

●女性特有のうつ病を知って十分にケアしよう

女性はうつ病になりやすいことを自覚し、つらいと感じたときは早めに対処しましょう。また、家族など身近な人に、心や体の状態を伝えることが理解につながります。家族など身近な人は、注意が必要な時期は、特に積極的にサポートし、うつ病が疑われるときには医療機関の受診をすすめましょう。

女性特有のうつ病と対処法

月経前 月経前不快気分障害（PMDD）

月経前の心身の不調を「月経前症候群（PMS）」といいます。このうち、強い精神症状が生じる場合を「月経前不快気分障害（PMDD）」といい、うつ病の可能性があります。月経開始3～10日前に症状があらわれ、月経終了後は消失します。

[主な症状] 情緒不安定になる／イライラする／強い抑うつや絶望感がある／何事にも興味が持てない

[対処法] ・PMDDに詳しい婦人科や精神科を受診し、適切な治療を受ける

・強いストレスもうつ病の要因になるため、ストレスの軽減を心がける

・家族や身近な人・・・強い精神症状は病気のせいだと理解し、サポートする

出産後 産後うつ

産後に、育児の不安や疲れ、孤立などでうつ状態が続くと「産後うつ」になることがあります。産後うつは自覚しにくく重症化することもあるため、早期発見には家族の気づきが重要です。産後2週間が発症のピークで、産後1年間くらいは注意が必要です。

[主な症状] 不安でいっぱいになる／急にイライラする／なぜだか涙が出る／何もする気になれない
子どもがかわいいと思えない

[対処法] ・一人でがんばり過ぎず、周囲に育児や家事を手伝ってもらったり、悩みや不安を話したりする

・保健センターに訪問看護を頼んだり、自治体等の産後ケアサービスを利用し、負担を軽減する

・家族など身近な人・・・休む時間を作るために、育児や家事を手伝ったり、話をよく聴く

産後うつが疑われる場合は、産婦人科など医療機関の受診をすすめる

更年期 更年期うつ

更年期に生じる不定愁訴のうち、日常生活に支障が出るものを「更年期障害」といい、うつ状態もその症状のひとつ。重症化することもあるため、うつ状態が疑われたら専門家に相談することが大切です。

[主な症状] 気分が落ち込む／イライラする／不眠／何事にも興味が持てない／記憶力や集中力の低下

[対処法] ・我慢せずにつらいときは休む。婦人科に相談し、治療を受ける

・趣味などの楽しめる時間を持ち、ストレスをためないように心がける

・家族など身近な人・・・話をよく聴き、つらさを理解する。家事などを手伝ってサポートする



心の不調は、体の不調と同様に、早い段階で気づいて適切な治療を受けることが回復への近道となります。心の不調が続いたときは、婦人科や産婦人科、精神科などの専門医に相談しましょう。

※本記事の内容の全部または一部を無断で転載することは禁止されています。

※本記事は株式会社法研から原稿の提供を受けて転載しています。