

女性特有のうつ病をしつかり理解しよう！

女性特有のうつ

男性にはとても分かりにくいことですが、女性はホルモンの状態によって精神状態が揺れやすいようです。例えば生理に伴う精神的変化。毎月定期的に訪れる生理の1週間ほど前くらいからある一定の女性は落ち着かなくなり、イライラしやすくなったり、不安になったり、元気が無くなったりするようです。これらはPMS（月経前症候群）と呼ばれます。他には妊娠、出産に伴う気分の変化。マタニティブルーと呼ばれるれたり、産後うつと呼ばれたりする精神的変化は有名です。さらには更年期障害に伴う気分の落ち込みも耳にされたことがあるのでは無いでしょうか。いずれもエストロゲンという女性特有のホルモンが関与していることが分かっています。このように女性には特有の気分の変化が発生する仕組みがあり、このことを男性はよく理解しておく必要があります。

エストロゲンと気分の関係

このエストロゲンはどのように関係しているのでしょうか。実はエストロゲンには不安やイライラをコントロールするセロトニン神経系の働きをサポートする作用があります。そのためエストロゲンが減ること、脳内のセロトニンが減少して、不安、緊張、イライラ、怒り、悲しみなどが刺激されることとなります。生理、妊娠、出産、更年期などに伴い、エストロゲンの変化が起こるとこのような理由で女性特有の気分の変化が起こるのです。男性にはこのようなことは体感できませんので、気分にもムラがある女性を見た時に、一方的に「気分屋」などと決めつけず、体調に伴う気分の変化が起こっているのではと理解する姿勢は大切でしょう。きっと本人自身も感情の波をコントロールできず困っていることだと思います。

更年期うつの特徴

このような女性ホルモン、特にエストロゲンの変化は更年期に顕著に起こりやすくなります。この変化はおよそ全ての女性が経験するものだと思いますが、それに伴う症状として「めまい、ほてり、動悸、睡眠障害、疲れやすさ」などは有名です。しかしそこに隠れて「意欲、集中力の低下、慢性的不安、焦燥感、楽しさの喪失」などを呈することもよくあります。ついつい身体的変化だけに目がいきがちで、このような精神的変化に気づかないことがあります。この更年期に伴ううつは決して珍しいことではありません。

「うつ病」チェックリスト

※5つ以上該当する方は要注意です。

気分の変化

- 気分が冴えない
- イライラする
- 集中力が落ちている

行動の変化

- 仕事・家事がはかどらない
- 外に出なくなる
- 普段の会話が少なくなる

身体の変化

- しつかり眠れない
- 腰痛、肩こりが続く
- 食欲が落ちる

考えの変化

- 自分はダメだと思ふ
- 将来に対して悲観的になる
- 同じ事をグルグル悩む

生理が不順になり、更年期にさしかかった頃になんとなく気分が冴えない、やる気が出ない、これまで楽しいと思っていたことに興味がなくなった、理由もないのに悲しいなどといった精神的变化が起こるようであれば、更年期に伴ううつを考えたほうが良いかもしれません。

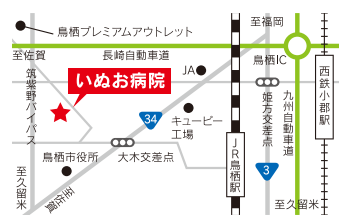
いぬお病院
大尾明文先生



北里大学医学部卒業後、福岡大病院精神科で研修。いくつかの民間病院における臨床経験をを経て、平成28年いぬお病院院長に就任。

TEL.0942-82-7007
住/鳥栖市萱方町110
URL www.inuo.jp

准看護師・正看護師を募集中です。



精神科・心療内科
いぬお病院
☎0942-82-7007

JR鳥栖駅から車で5分。
高速鳥栖インターからも5分とアクセス良好です。

佐賀県鳥栖市萱方町110
診察/9:00~12:00(受付11:45まで)
14:00~17:00(受付16:45まで)
休診/日・祝日 初診の方でも予約はいりません

