

# 女性のうつ病について

## 1. うつ病とは何でしょう

人は誰でも悲しいことがあると気持ちが落ち込みますが、多くは時間がたてばもとに戻ります。ところが、落ち込んだ気分が長く続き、生活に支障がでる場合を「うつ病」といいます。

## 2. うつ病になりやすいタイプ

●きまじめ、几帳面、手を抜くことができない人。

●世間の秩序を守り、常識を大切にし、いつも他人に気を使う人。

※ いずれも、周囲から頼りにされる好ましい性格ですが、ストレスに対してゆとりがなく、環境の変化に適応することが苦手で、必要以上に責任を感じてしまいます。ただし、このようなタイプの人すべてがうつ病になるというわけではありません。

## 3. うつ病の原因

女性の場合は、夫や子どもなど家庭内の問題や、妊娠、出産、更年期など女性特有の出来事が原因となることがよくあります。

**(1) 心理的な負担：** 育児や家庭内のトラブルによる心労。子どもの独り立ちや肉親の死去などの喪失体験。

**(2) 身体的な負担：** 妊娠、出産、更年期(閉経)、月経など。

**(3) 薬の副作用：** 高血圧治療薬、経口避妊薬、副腎皮質ホルモンなど。





## 4. うつ病の症状

### (1) 気分の症状

気分が落ち込む。自信がなくなる。

### (2) 思考の症状

集中力、判断力の低下。悲観的で自責的な考え方になる。

### (3) 意欲の症状

気力がなくなる。おっくうになる。楽しいと感じられず、興味がわかなくなる。

### (4) 身体の症状

不眠、食欲低下、だるい、肩こり、頭が重い、胃の不快感、便秘、性欲低下。

## 5. うつ病は治るでしょうか

うつ病はきちんと治療を受ければよくなります。

治療の基本は、薬（抗うつ薬）を飲むことと休養をとることです。





うつ病は、早期に発見することが大切です。うつ病のサインがでていないか、この1週間のことについて、ご自身の心とからだの状態をチェックしてみてください。

## うつ病をチェックしましょう -1

### からだの調子

	はい	いいえ	どちらとも いえない
1. 夜、なかなか寝つけない。			
2. 夜中に何度も目がさめる。			
3. 朝早く目がさめる。			
4. からだがだるい、疲れやすい。			
5. 原因不明の頭重・めまい・動悸・肩こり・胃の不快感・便秘がある。			
6. いつもより性欲がない。			
7. いつもより食欲がない。			

※ 該当する回答欄に○印をつけてください。





## うつ病をチェックしましょう -2

### こころの調子

	はい	いいえ	どちらとも いえない
1. 一人ぼっちで、寂しいと思うことがよくある。			
2. ちょっとしたことでも涙が出る。			
3. 自分を責めることがよくある。			
4. ちょっとしたことでも不安になったり、いらいらする。			
5. これからのことについて自信が持てない。			
6. 生きているのが嫌になることがよくある。			

※ 該当する回答欄に○印をつけてください。





## うつ病をチェックしましょう -3

### 家庭での調子

	はい	いいえ	どちらとも いえない
1. 朝は気分が重い。			
2. 夕方になると気分が軽くなる。			
3. 家事をするのがおっくうだ。			
4. 食事の献立をなかなか決められない。			
5. 人と会うのは気が重い。			
6. テレビを見ても、おもしろいと感じられない。			
7. おしゃれや着るものに関心がわからない。			

※ 該当する回答欄に○印をつけてください。



「はい」の数が多いほど、うつ病の可能性が高いと考えられますが、少ないからといってうつ病でないとはいえません。気になることがあるときには、早めに医師の診察を受けることをお勧めします。



## 女性のうつ病の特徴

女性は、出産後と更年期にうつ病になりやすいといわれています。

### 出産後のうつ病

出産後は、赤ちゃんの授乳に追われ、心身ともに負担の大きい時期です。この時期に、「気分がふさぐ」「涙もろくなる」「赤ちゃんが健康に育っていない気がする」「からだの調子が悪い」などと感じることがあります。“マタニティーブルー”といわれる状態ですが、多くは自然によくなります。しかし、この状態が長く続いたり、不眠が起こったら、「出産後のうつ病」の可能性がります。

### 更年期うつ病

閉経を迎える時期は、女性ホルモンのバランスの乱れによる身体の不調に加えて、夫の仕事に関する気苦労、子どもの自立、親の高齢化をめぐる心配事など、心理的なストレスが絶えない時期です。症状としては、ほてり、発汗（寝汗が多い）、肩こり、めまい、頭重、腰痛、手足の冷えなどの更年期特有の身体症状に加え、やる気が起きない、楽しさを感じられない、不安・いらいら感、不眠などの精神症状が出現します。更年期うつ病では、うつ病の治療に加えて、女性ホルモンによる治療が効果的な場合もあります。





## うつ病のつきあい方・治し方

1. 治らないうつ病はありません。
2. 主治医の指示にしたがい、薬をきちんと飲みましょう。「抗うつ薬」は乱れた神経のバランスをもとに戻して、うつ病を治します。
3. 心とからだをゆっくり休ませましょう。服薬と休養がうつ病治療の二本柱ですが、女性の場合、家事や育児のために家庭で休養を取りにくいことがあります。特に主婦の場合、家庭でゆっくり休むことを、なまけているように考えてしまう傾向がご自身にも家族にもあります。ご家族の正しい理解と協力がとても大切です。
4. うつ病の間は、判断力が低下しますので、重大な決定をすることはなるべく避けましょう。
5. つらいからといって、お酒に逃げるのはいけません。
6. うつ病にならないためには、家庭内の問題を一人で抱え込まないことです。ご家族、特にご主人とのコミュニケーションがとても大切です。また、更年期うつ病では、「母親としての自分」「主婦としての自分」という役割だけにとらわれなくて、自分自身の生きがいを持つことが大切になります。

