

メンタルヘルスコラム

女性のメンタルヘルス



最近のニュースでは、「コロナ禍の影響で、うつ病などの心の病気にかかる人が増加か？」等と報じられています。うつ病は誰でもかかる可能性のある病気ですが、統計上では「女性の方が男性の約2倍、うつ病の罹患率が高い」ということをご存知ですか？

うつ病は、男女問わず、ただひとつの原因のみで発症するのではなく、遺伝的な要因や身体的な要因、性格の要因、環境の要因など、複数の要因が重なって発症します。しかし女性の場合、男性にはない「女性ホルモンの変動」という身体的な要因があり、これがうつ病にも影響していると考えられています。また、女性特有の社会的ストレス（女性の社会的な役割や立場が複雑であったり、人間関係がストレスになりやすかったりすることなど）が、うつ病発症の引き金になることも少なくないようです。



下記に、「女性特有のうつ病」とされる、月経前不快気分障害、周産期発症のうつ病、更年期うつ病の3つについて紹介します。

◆月経前不快気分障害（PMDD）

月経前に起こるさまざまな不快症状（下腹部痛や頭痛、肌荒れ、過食、眠気や集中力の低下、イライラ、気持ちの落ち込みなど）を月経前症候群（PMS）と呼びます。そのうち、特に精神的な症状が強く、日常生活や人間関係にも支障をきたすようであれば、PMDDの可能性があります。PMDDでは、月経前になると急に絶望感にとらわれたり、怒りっぽくなったりなど、感情のコントロールが難しくなりますが、月経が始まると症状が消失し、次の月経前まで普通に過ごすことができます。原因はまだはっきりわかっていませんが、女性ホルモンの変動が関連していると考えられています。

◆周産期発症のうつ病（産後うつ病を含む）

妊娠・出産というと、とても喜ばしくハッピーなイメージがある出来事ですが、実は、周産期（出産前後の期間）はうつ病を発症しやすい時期です。妊娠中～産後は女性ホルモンが激しく変動し、生活環境の変化によるストレスも大きくなるのが要因と考えられています。診断は一般的なうつ病と同じ基準で付けられますが、気分の落ち込みよりも不安や焦燥が目立ち、睡眠障害や罪悪感が顕著な例も多いようです。適切な治療を受ければ、長期予後（病気の見通し）は比較的良いとされます。

◆更年期うつ病

閉経移行期（閉経の前後5年、およそ45～55歳の期間）は、女性ホルモンの分泌が減少することにより、ほてりや発汗、イライラなどの症状が生じます。これらの中で日常生活に支障をきたすものを、更年期障害と呼びます。また、この時期は家庭・社会において、大きなライフイベント（自身の健康の問題や家族の問題が起こる、仕事の責任が増えるなど）が重なる人生の過渡期です。無理をしすぎてしまうと、更年期障害の症状が悪化したり、うつ病に移行してしまったりします。

働く女性が増加している現代において、女性の悩みやストレスは複雑化、個別化してきています。仕事にプライベートにと忙しい日々の中でも、ご自分の健康に目を向け、セルフケアを実践していくことが、メンタルヘルス不調を防ぐ第一歩です。「つらいな～」と思ったら、PMSや更年期障害では婦人科を、気持ちのつらさや精神的な症状が目立つようなら、心療内科・精神科の受診を考慮しましょう。何科にかかればいいのか迷う場合は、かかりつけ医に相談して適切な科を紹介してもらいましょう。

症状に合わせた治療を受けたり、時には周囲からサポートしてもらったりしながら、身体の変化やストレスと上手に付き合っていると良いですね。

