

気になる!

女性の
健康ラボ

女性の メンタルヘルス

女性ホルモンにはエストロゲンとプロゲステロンの2種類があり、この分泌量やバランスは月経周期や年齢によって変化します。加えて女性はライフステージごとに環境や役割も大きく変わりやすく、こころの健康に大きな影響が生じやすいといえます。

女性ホルモンはこころの健康に関係する

女性ホルモンにメンタルが左右されがちな時期は大きく分けて3つあります。

■こころの症状が出やすい時期

	主な症状	原因
月経前	PMS(月経前症候群) ※特に精神的な症状が強いものをPMDD(月経前不快気分障害)といい、治療の対象となります。	・ホルモンバランスの変化 ・気分を安定させる働きを持つ「セロトニン」の減少
出産後	マタニティブルー 産後うつ	・エストロゲン、プロゲステロンの急激な減少
更年期	更年期障害による 精神症状	・エストロゲン分泌量の急激な減少

よくみられる
症状

- 気分の落ち込み
- 怒りっぽくなる
- 集中力の低下
- 疲れやすくなる
- 不眠、または過眠

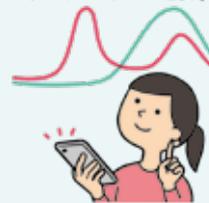
など

原因がわかっているならこわくない!

●ホルモンバランスの変動を自覚する

こころの不調を感じたとき、女性ホルモンが原因だと前もって認識するだけで、対処がしやすくなります。例えば毎月の体調をアプリなどに記録することで、気をつけなければいけない時期などがわかります。

ホルモンバランス確認!



●つらいときは、がまんせずに病院へ

月経周期にともなって不調がある場合や、更年期障害が疑われる人は婦人科で相談できます。症状の記録があると受診の際もスムーズです。

●生活習慣を整える

普段から自分がリラックスできる方法を知って、ストレスをためないように心がけましょう。適度な運動やバランスの良い食事、十分な睡眠も重要です。

*身近な人の症状に気がついたときは、よく話を聞き、婦人科や心療内科の受診を勧めてみるのもいいでしょう。

