



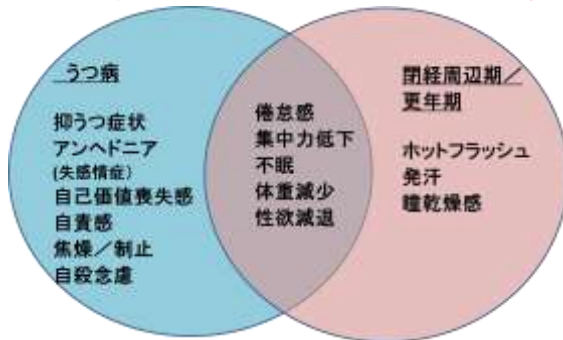
更年期とうつ

2013年7月6日(土) 開催

◎5つ以上(*1か*2を含む)が2週間以上続いた場合は、うつ病の可能性がある。

- *1) 毎日続く抑うつ気分
- *2) 楽しみの喪失、無気力、興味がわかない
- 3) 食欲低下
- 4) 不眠
- 5) イライラ
- 6) 疲れやすい、だるさが取れない
- 7) 自分を責めてばかりいる。
- 8) 集中力の低下、考えることができない
- 9) 繰り返し死にたいと思う、自殺を口にする

◎うつ症状と更年期および閉経周辺期の症状は多くの点で重複している。



院長からのメッセージ

男性は仕事の過労でうつになるリスクが高いの
に比べ、女性はホルモンとの関係が深く、特に月
経(閉経)・妊娠・出産・更年期などホルモンの変
化があるときにうつが発症することがあります。

女性のうつの波は30代と50代で、閉経期に
なるとホルモンが急激に下がり、よりリスクが高
くなります。うつ病の治療は更年期の治療と重な
り、①休養 ②薬物治療 ③認知行動療法が有効で
す。薬物治療も向精神薬や漢方など、その人に合
うベストな治療法と一緒に探していきます。個人
差はありますが、2~3ヶ月飲み続ける必要があり
ます。



今回、3組のご夫婦参加があり、
とてもうれしく思いました。男性
には女性を支えていただき、一人
で抱え込まずいつでもご相談いた
だければと思います。

◎うつ病が起こりやすい性格

循環気質 ・活発でリーダーシップをとることが多い ・多弁でにぎやか →双極性障害に多い	メランコリー親和性性格 ・まじめで几帳面 ・コツコツと努力する ・融通が利かない →大うつ病に多い
情緒不安定 ・対人的な不信感を持ちやすい ・周りの状況によって気分が変わりやすい →非定型うつ病に多い	神経質 ・自分に自信がない ・些細なことでぐずぐずと悩む →気分変調症に多い

◎簡単な呼吸法と運動でリラックスできます♪

- ①鼻でゆっくり深く空気を吸う
- ②吐くときは口から細くゆっくりと
- ③呼吸のスピードはゆっくりで1分間に10回程度にとどめる



◆椅子に座って、まずは全身の筋肉に力を入れて収縮させ、足から順に力を抜いていく。

「人生、これからが本番ですよ！」



第64回 おりひめの会のお知らせ

テーマ「更年期とホルモン」

2013/9/11(水) 14時~ はるかぜホール

申し込みは おりひめの会事務局 まで