

# 女性ホルモンとメンタルヘルス

厚生労働省は、3月1日から8日までを女性の健康週間と定め、知識の普及啓発をしています。女性は生涯を通じて心身共に女性ホルモンの影響を受けています。この女性ホルモンの変動が気分の落ち込みやうつ状態の原因になることがあります。  
☎地域支えあい課(☎943-9731、☎923-1611)

## 女性ホルモンの役割

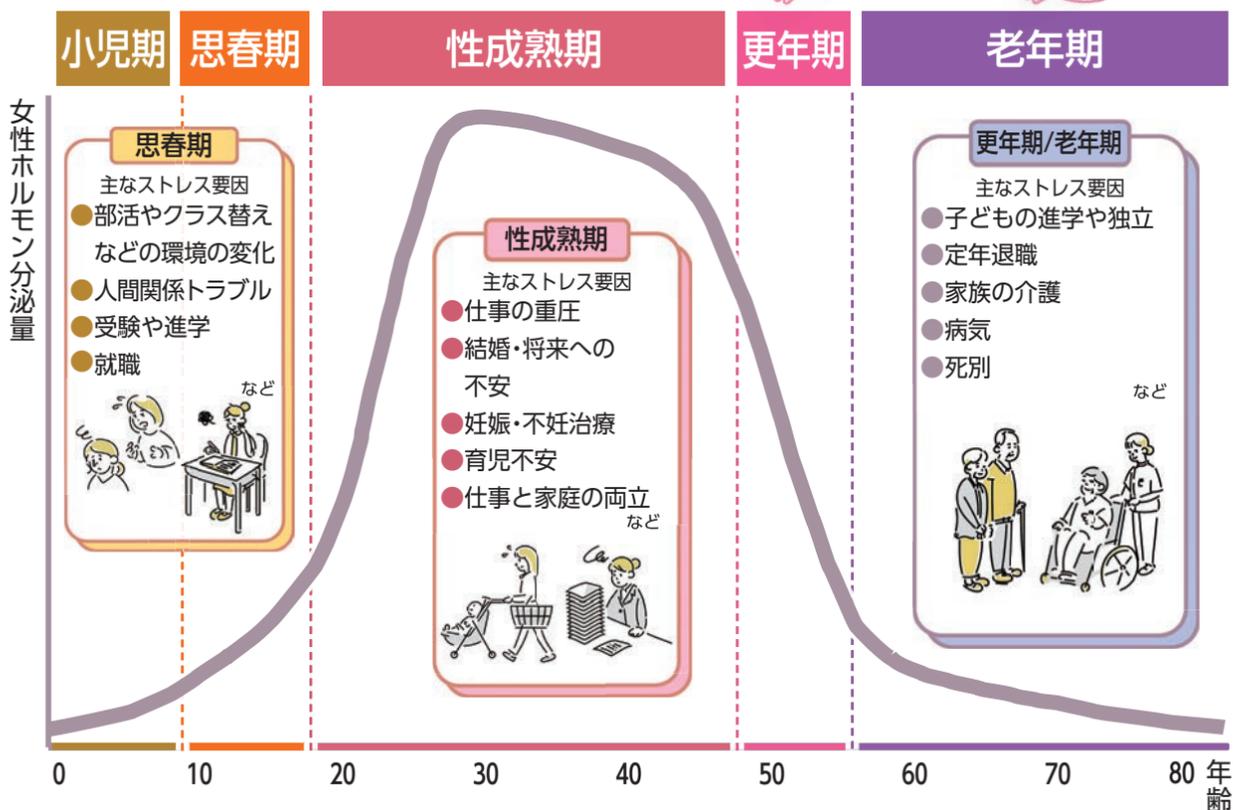
### エストロゲン (卵胞ホルモン)

- 子宮内膜を増殖させ妊娠の準備をする
- 乳房を発達させて女性らしい体をつくる
- 自律神経を安定させる
- 骨量を保持する
- コレステロールのバランスを整える
- 肌のツヤやハリを保つ

### プロゲステロン (黄体ホルモン)

- 妊娠に向けて子宮の働きを調整する
- 体温を上げる
- 食欲を増進させる
- 眠くなる
- イライラしやすくなるなど、気分を不安定にする

## ライフステージと女性ホルモン



体調の変化が  
起こりやすい

生活習慣病に  
かかりやすい

## 女性のうつ

日本人の100人に6人はうつ病を経験し、女性のうつ病経験者数は、男性の1.6倍といわれています。

女性は、ライフステージによるホルモンバランスの変化に、ストレスが重なることでうつ状態に陥るリスクが高まります。

### 主なうつ症状

#### 月経前症候群の症状

月経前3～10日の間続くイライラや不安感、神経過敏など。特に精神症状が強い場合には、月経前不快気分障害と呼ばれ日常生活に支障が出ることもある。

#### マタニティブルーズ

出産後の急激な女性ホルモンの減少が原因。情緒が不安定になり、落ち込んだり涙もろくなったりする。

産後うつに移行することもあるため要注意。



#### 更年期障害に伴ううつ

女性ホルモンの分泌量が低下し自律神経のバランスが乱れやすい。

イライラや不安感、落ち込み、記憶力・集中力の低下のほか、心身の不調が見られる。

## 予防と対策

ストレスは生きていくうえで避けることができないものです。ストレスが強いと女性ホルモンのバランスが乱れます。

ストレスを上手に減らしたり、解消する方法を身に付けましょう。

うつの場合は、婦人科や心療内科、精神科など専門機関に相談することも大切です。

## メンタルヘルスとともに体のメンテナンスも重要です

### ●乳がん

日本人女性の11人に1人が乳がんになるといわれています。

30歳台後半で急増し、40歳台後半から70歳台前半の人が、かかりやすいといわれています。

### ●子宮頸がん

子宮の入口の子宮頸部と呼ばれる部分から発生することが多いので、婦人科で発見されやすいがんです。

全国で年間約1万1000人が診断され、20歳台後半から増加し40歳台でピークを迎えます。

### 早期発見にはがん検診

乳がん、子宮頸がんは早期に発見することで治癒が期待できます。定期的ながん検診を受けましょう。

市では2年に1回がん検診を受診できます。



市HP ページ番号 1000002827

### いきいき健康相談日

区役所別館では、日々の生活の中で気になっている健康のこと、健診の結果のことなど、医師、管理栄養士、保健師が個別相談を行っています。

詳しくは本紙7ページをご覧ください。

