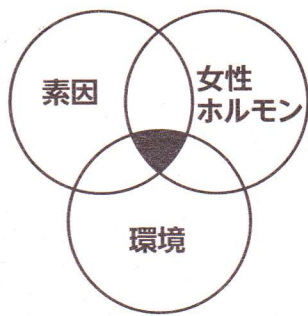


# 女性は男性の2倍、うつ病になりやすい!?

人生に3度、  
3つの要因が重なるとうつ病の危険が!?

うつ病の患者数は、女性が男性の2倍、という事実を覚えてくれたのは、日本女性心身医学会理事で産婦人科医の甲村弘子先生。女性の健康を心身医学的な視点からサポートすることを信条としている。



女性ホルモン減少、環境の悪化、持っている気質の3点が重なると、女性はうつになりやすい傾向がある

「女性は一生を通じて女性ホルモンに左右されるうえ、人生のステージの変化が大きい。20歳前後の若年期、出産後、そして閉経をへさんだ更年期と、女性は一生のうちで3回、うつ病になりやすい時期があります」(甲村先生・以下同)

20歳前後は将来に対する不安感があり、自立の時期で環境も激変する時期。産後はホルモン変動が激しく、子育ての不安や負担というメンタル面での負荷も高い。そして閉経をはさんだ前後10年の更年期も、女性ホルモンの減少と生活環境の変化により、心身の不調を起こしやすいのだ。

「更年期のうつ病に関しては左上の図のように、もともと持っている気質(素因)、女性ホルモンの影響、周りを取り巻く環境、この3つの状況が大きく関わり合っています。誰もがということではありませんが、3つの要因が重なってしまうと、うつ状態になりやすいと言えます」

## 心身医学的な対応と適切な投薬で回復の期待が

女性のうつには女性ホルモンの影響が大きいので、婦人科の治療で効果が期待できるケースは多い。

「本当に重篤な精神疾患が疑われる場合は精神科に紹介しますが、心身医学的な対応と適切な治療で、ずいぶんよくなります。『必ずもとの自分に戻れますよ』

と」と言うと、みなさん本当にホッとされますね」

甲村先生が実践している心身医学的な対応とは、どのようなものなのだろう。

「まずは患者さんの話を聴く。これは『傾聴』というもので、『ふむふむ。なるほど』と相手の話に耳を傾ける。そして、決めつけたり、否定したりせず、まずは『そうですね。そのように感じているのですね』と、相手があるがままに中立的立場で受け入れるのです(受容)。さらに、『頑張っているのに、うまくいかないのですね』などと、相手の立場に立って、相手の気持ちや感じ方に共感して理解することが大切です」

この後、診断にうつっていくわけだが、

「最後に要約と確認をします。『つまり○○と○○のことですね』と、相手の話のポイントをまとめて返すのです。こうすることで、時間経過を持った患者自身の物語を、医師と患者が共有することになるのです」

## ホルモン補充療法

治療法は簡単、手軽。更年期のさまざまな不調が軽減

女性ホルモンと言われるエストロゲンの低下をホルモン製剤によって補う治療法。「若いころと同じ水準にもどすのではなく少し補うだけで、症状は軽くなります」(甲村先生・以下同)

飲み薬のほか、貼り薬、塗り薬もあり、ライフスタイルに合わせて補充方法を選択できるのも魅力だ。

「効果がとても高いのに、日本ではあまり普及していないのは残念。乳がんの発生率が上がると言われていますが、ほんとにわずかな数字で、定期的には乳がんをチェックしていれば問題ない程度です」

## 婦人科をもっと活用しよう

妊娠・出産だけじゃない! 一生付き合える医師を見つけよう

月経不順や妊娠・出産分野が専門、というイメージがある産婦人科では、女性の心身の不調全般も診てくれる。就職や出産など人生の節目に、自分に合った産婦人科医を見つけて「かかりつけ医」としておくのはおすすめ。なんでも相談できるので心強い。「親子2代で通ってくれる患者さんも大勢います。家族関係や体質などの情報も把握でき、信頼関係も築きやすいですね」(甲村先生)

は解決しなくても、少しずつ良くなるものでも、うつ病になる人は、いい母親やいい妻を頑張ろうとするあまり、○○しなくてはならない、○○できない自分分はダメだと考えがち。例え

ば、体調が悪いのに『夕飯を作らない』と思いついて、夕飯を買って『体調が悪いから、お惣菜を買って夕飯を準備できてよかった』と、とらえることもできるわけですね。ものごととらえ方をプラスに変えていくことが大切です」

うつ状態などの更年期の心身の不調には、こういった対応に加えて、ホルモン補充療法も効果がある。

「更年期は女性ホルモンであるエストロゲンが減少するせいで、さまざまな不調が現れるので、このホルモンを少し補ってあげるので、ぜひ知ってほしい治療法です」