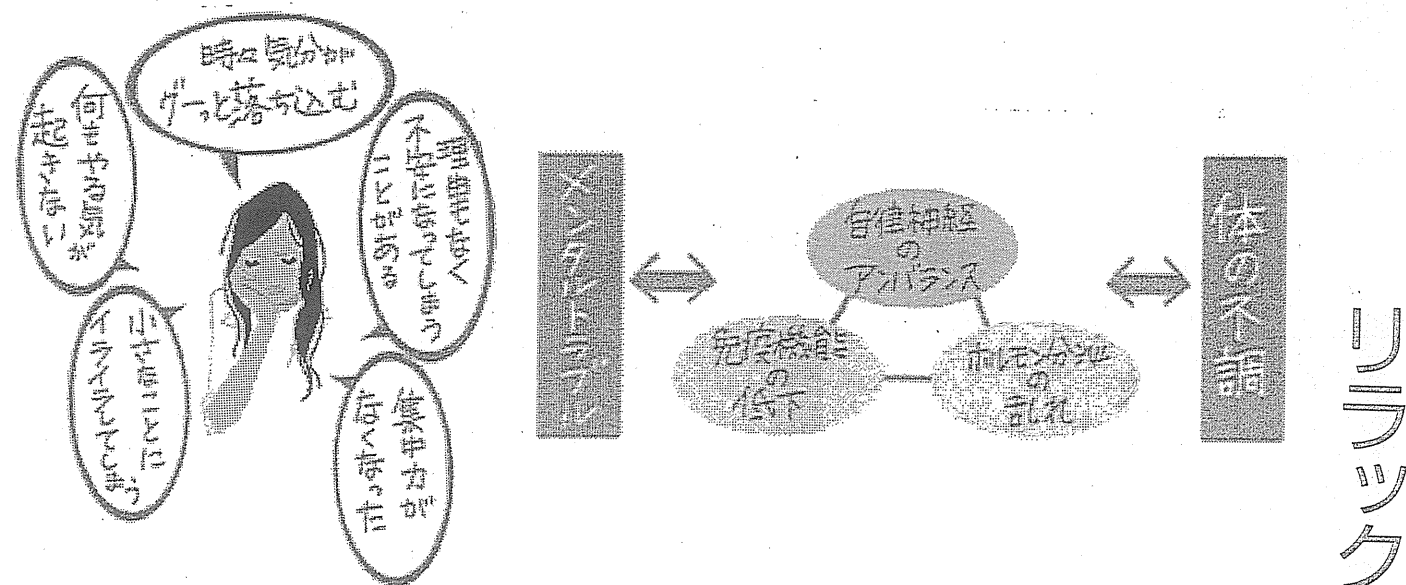


健康だより (女性の健康)⑥ メンタルヘルス

<こんな症状はありませんか>

気分の落ち込みや、イライラ、不安などの気持ちの変化は誰にでもあります。ここ数年、社会不安などのストレスの多い環境で、メンタルトラブルを抱える女性が増加しています。



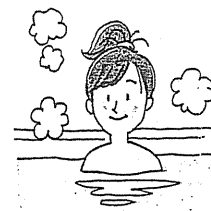
心配事のために、食欲がなくなったり、眠れなくなったりした経験はよくありますが、心が不安定なときは、私たちの体をコントロールしている自律神経系やホルモン系の働きが乱れ、体を防衛する働きも低下します。そのためメンタルトラブルはさまざまな体の不調として現れてきます。

特に女性は、女性ホルモンの働きがメンタルバランスと密接に関わっており、月経前後に気持ちが揺れ動きやすくなったりするのはそのためです。月経、妊娠、出産、閉経など、女性ホルモンの環境が大きく変わるときは、メンタルトラブルも起こりやすくなります。

* メンタルトラブルで起こりやすい病気や症状

PMS(月経前症候群)、月経不順、過敏性腸症候群、消化性潰瘍、高血圧、低血圧、動脈硬化、慢性疲労症候群、自律神経失調症、倦怠感、頭痛、めまい、不眠、眼精疲労、動悸、息切れ、肩こり、冷え、便秘、下痢、肌荒れ、吹き出物、抜け毛、更年期障害、イライラ、風邪などにかかりやすい、疲れやすい・・・等

* だるい、疲れやすい、気力がわかないといった症状が続くときには、背後に病気が潜んでいることもあります。女性に特に多いのは、甲状腺の病気や、膠原病、腎臓病、肝臓病、心臓病、貧血などですが、ほかにも病気が考えられるので、一度内科を受診して検査を受けるようにしましょう。検査で異常がなくても、日常生活が辛いような場合は、心療内科やメンタルクリニックを受診してサポートしてもらうことをお勧めします。

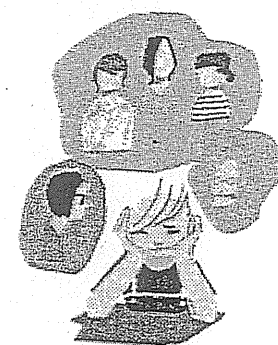
楽器を弾く
音の楽しさを味わおう！音楽を聴く
心の中を癒やそう！趣味を楽しむ
疲れを癒やそう！よく寝る
やっぱりこれが一番！お風呂でのおんびり
新陳代謝も良くなる！

<メンタルトラブルの原因>

メンタルトラブルを引き起こすのはストレスです。

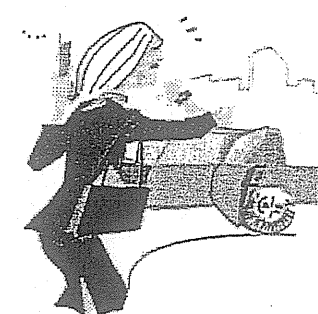
ストレスという言葉は、もともとは物理の用語で物体の「ゆがみ」を意味する言葉でしたが、現在、医学的にはストレスは「何らかの刺激が体に加えられた結果、体が示したゆがみや変調」として捉えられています。

精神的ストレスの原因



対人関係、仕事の重圧、事故の衝撃
挫折体験、将来への不安、環境の変化

身体的ストレスの原因



過労、睡眠不足、暴飲暴食、運動不足、無理な
ダイエット、温度、湿度、騒音、
ホルモンバランスの変化(月経、妊娠、更年期)

ストレスの受け止め方には、個人差(先天的な体質や性格、生活習慣等)がありますが、同じ人でも体が元気なときはストレスをはねのける力が強く、逆に健康状態が悪くなっているときは、ストレスにとらわれやすくなります。不規則な生活やバランスの悪い食事など、生活習慣の乱れは体調を低下させ、ストレスの影響を受けやすくする原因です。

<ストレスをうまく乗り切ろう>

○ バランスのよい食事を規則正しく



心を元気にする決め手のひとつは胃腸です。

胃腸と心の健康は関係が深く、胃腸は心の鏡といわれます。

バランスのよい食事を規則正しく摂ることにより、排便、睡眠などの生理リズムも安定し、自律神経の働きも整って、全身的な体調の改善に向かいます。

心が不安定なときは、過食に走ったり、お酒を飲みすぎたりしがちですが、これでは悪循環です。

また、加工食品の食べすぎや無理なダイエットも心身を不安定にする原因です。サプリメントに頼りすぎて食事をおろそかにするようなことがないように、食事からきちんと摂ることが基本です。

○ 上手なリフレッシュ法を見つけましょう

友人とのおしゃべりや、好きな音楽を聴いたり、ぬるめのお風呂にゆっくり浸ったり、散歩や旅行などで気分転換を図りましょう。適度な運動も効果的です。緊張した筋肉をゆるめて心をほぐしていくために、腹式呼吸や、ヨガ、ストレッチなどを始めてみましょう。