

# さくらだより [24号]



2012年 10月3日発行

最近20代～30代の若年層のうつ病が増加しています。以前は40代～50代の真面目で責任感の強い、他者に対する配慮が強い人の発症が多い傾向がありましたが、現在は自己中心的で、他人を責める傾向や、ある特定の場所例えば職場だけとか家庭だけで抑うつ症状を示す患者さんも多く認められているようです。女性は男性よりうつ病になりやすいと言われています。女性の発症率は男性の約2倍で、その原因として主に月経に関係するエストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）の作用があり、その分泌の違いが男女の差と推測されています。この2つのホルモンは脳に対する働きを持ち、睡眠、不安、気分といった脳の機能を調節しているため、ホルモンの量が月経周期に伴って変動する結果月経前に、いらいら、不安、抑うつ、頭痛、全身倦怠感を感じる「月経前症候群」がおこります。その重症型が、うつ（月経前不快気分障害）の発症です。更にすでに抑うつ症状を患っている場合は月経前に症状が悪化（月経前増悪）することも多いとされています。一方閉経を迎える頃にうつ病を発症すると更年期障害も加わり重症化するといわれています。女性には、月経開始と月経終了の間に妊娠、出産があり、うつ病をひきおこす要因になります。出産直後のマタニティーブルー、産後数週間から数ヶ月以内に発症する産後うつ病がありますが、特に産後うつ病は重症化、長期化しがちのため注意が必要です。「不妊症」や「不育症」に悩む女性の中にも抑うつ感、不安感に悩み苦しむ人も多くいます。近年、不妊カウンセラーや体外受精コーディネーター等の人材育成が開始され、不妊症患者に対する精神的支援も充実してきました。いずれのライフステージでもうつ病は発症し、女性が男性の2倍多いわけですから、気分の落ち込み、意欲の減退、睡眠障害、疲れ等気になることがあれば、セルフチェックして専門医の診察を受けることが重要です。

