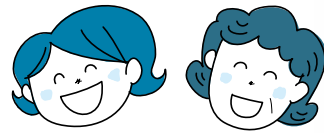


「誰もほめてくれない」と むなしく感じていませんか

子育てや家事など、一人で何役もこなして
忙しく時間が流れていく日々。

「誰も評価してくれない」。あなたは、こ
んな風にむなしく感じたことはありません
か？今回は、主婦のほか広く女性の心の健
康についてお届けします。



女性がなりやすい うつ

女性にうつ病が多いと言われる
要因の一つとして、女性ホルモ
ンの影響があるとされます。

出産直後に産後うつ病がありま
す。精神的な面で育児についての
不安感が高まることや、赤ちゃん
の世話で身体的な疲労がたまるこ
となど、さまざまなことが影響し
ています。

閉経期を迎える人は、更年期う
つ病などが起こることがあります。
この時期には、女性ホルモンが非
常に不安定になるからです。気分

が落ち込んだり、睡眠不足になっ
たり、イライラしたりするなどの
症状が出るため、更年期障害のせ
いと見過ごされることもあります。

さらに、子どもの独立や自分の
退職、親や家族の病気などといっ
た環境の変化が、うつ病の引き金
になることもあります。

イライラ撃退！

リラックス呼吸法がオススメ

座っていても寝ていても大丈夫。
これから説明するリラックス呼吸
法は、楽な姿勢でできます。

腹式呼吸をすることで自立神経
を整え、リラックスすることがで

きます。目を閉じてやってみてく
ださい。

①自分のペースでゆったりと腹式
呼吸をする。ゆっくり5秒くら
いかけて、口から息を吐く。お
腹の中の空気をすべて出すよう
なイメージで行うのがポイント
②息を吐き切ったら、そのまま3
秒ほど休む

③ゆっくり鼻から息を吸い込む
④心地いいペースで呼吸できてき
たら、吐く息に注意を向ける。
吐くときは、吸う時間の倍くら
いの長さでゆっくり吐く

⑤息を吐くときに、「体の中にあ
る疲れ・モヤモヤ・イライラが、
少しずつ体の外に出て行く」と
心の中で唱え、それらがゆっく
りと体から出て行く様子をイ
メージしながらしばらく続ける

体の外に出すイメージで



⑥十分だと感じたら、目を開け

あなたのうつ傾向をチェック！

普段の生活を思い出し、次の項目に当てはまるかどうかチェッ
クしてみてください。

- 朝、なかなか起きられず、家族よりも遅くまで寝ていることが多くなった
- 以前までは午前中に片付けていた仕事、夕方までかかるようになった
- 家事全般がつかなくなったり、洗濯、掃除はできても、料理が億劫でできなくなった
- 夕食の献立がなかなか決められない
- 買い物に行っても何を買ったらいのかわからない
- 以前は楽しみにしていたテレビ番組もおもしろくない
- 近所の人達が集まっていると悪口を言われているような気になる
- 自分はダメな母親、妻だと自分を責める

チェック項目

監修：産業医科大学精神医学教室教授・中村純さん

提供：ファイザー株式会社

このようなサインが1つ以上当てはまり、2週間以上続けて感じているようだと、もしかしたら「うつ病」かもしれません。気の持ちようだと頑張らず、精神科などの専門医療機関や産業医などに相談してみましょう。

る準備を。手を閉じたり(グー)、行って終了してください。

開いたり(パー)する 健康増進課では医師やカウンセラーによる「こころの健康相談」

⑦手の感覚が普通に戻ってきたら、(予約制)を実施しています。日程は、「広報なりた」の保健インフォメーションを見てください。

⑧すっきりと目を開ける 寝る前の場合は、⑥以降は省略し、そのまま寝てしまってください。

い。心地よい音楽を聴きながらやると、より効果的です。途中で不快に感じるがあったら、無理に続けずに、目を開ける動作を

「高年齢者のあなたに」をテーマにお届けします。くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。