

## 女性のこころケア

女性には、女性特有のメンタル不調があります。結婚、妊娠、出産、育児などのライフイベントや、女性ホルモンの変化に、女性のこころは大きく影響され、心身に様々な症状が現れることがあります。

### 『こんなお悩みありませんか？』

- ちょっとしたことイライラする
- 朝までぐっすり眠れない、眠りが浅い
- 寝ても疲れがとれない
- 頭痛や肩こりが慢性的にある
- 食欲がない
- 不安な気持ちになり、落ち着かない
- 生理の周期が一定していない

このような心身の不調が続くのは、ストレスや女性ホルモンのバランスの乱れが原因かもしれません。

### ●女性ホルモンとこころは、密接に関わっている

月経が始まる思春期から、妊娠、出産を経て更年期、高齢期と生涯にわたって、女性



の体に大きく関わっているのが女性ホルモンです。女性ホルモンには、主に卵巣から分泌されるエストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）の2種類があります。この2種類のホルモンには気分を高めたり、不安を抑える作用があります。女性ホルモンは、こころの状態に良い影響をもたらしてくれます。しかし、その分泌量は一生を通して大きく変わるため、分泌量が十分でないといライラや怒りっぽさ、抑うつなど、気分障害の引き金になることもあります。さらに、ストレスが加わると、ストレスホルモンが女性ホルモンのバランスを乱し、気分障害が強く現れたり、うつ症状を引き起こすこともあります。

### ●女性ホルモンの

#### バランスを整える

#### ♡月経リズムを把握する

自分の月経リズムをおさえておくと、それによって気分や体調が左右されやすいタイプかどうかかわかります。

#### ♡栄養・バランスのよい食事

#### ♡規則正しい生活

睡眠不足や夜更かしは、体内時計を乱し、イライラ、疲れやすさ等の不調が出やすくなります。毎日同じくらしいの時間に起床・就寝・食事をすることを心掛けましょう。

### ●ストレスを

#### 上手にコントロール

ストレスは誰もが感じるものです。適度なストレスは、前に進むためのパワーにもなります。ただ、ストレスを放置するため込まないよう、こまめなセルフケアが必要です。自分なりの方法をみつけて、上手にコントロールしましょう。

以下の図に示したように、「休養・気分転換」と「問題解決」をバランスよく実践するのがポイントです。

#### 休養・気分転換

ストレスがたまると、交感神経が活発に。リラックスすることで副交感神経を優位にさせ、自律神経のバランスを整えます。

#### ～自分に合う方法で

- リフレッシュ&リラックス～
- ・家事や仕事を休む
  - ・笑う
  - ・運動
  - ・入浴
  - ・快適な睡眠
  - ・趣味を楽しむ
  - ・旅に出る等

#### 問題解決

一息ついたら、ストレスの原因となっている問題をどう解決するかを考え実践してみましょう。

#### 物事の捉え方を変えてみる!!

- ・決めつけない
- ・ひとつにとらわれすぎない
- ★だれかに相談してみよう★
- ・話すだけでも心が軽くなる
- ・自分を客観視することができる
- ・アドバイスがもらえる

### ●質の良い睡眠で、

#### 心身を健康に保つ

睡眠は心身の疲労を和らげてくれるうえに、崩しかけた自律神経のバランスを整える働きがあります。



### 《よい睡眠のための

#### 6つのポイント》

- ♡就寝前はリラックス
- カフェインやブルーライトはNG。
- ♡長さよりも質
- 必要な睡眠時間は個人差があります。眠りの深さが大切です。
- ♡規則正しい生活リズムを
- ♡朝、光を浴びよう
- 体内時計がリセットされて寝つきがよくなります。
- ♡適度な運動習慣を
- 適度な疲労感が快適な睡眠につながります
- ♡短い昼寝でリフレッシュ
- 昼寝は午後3時前の20〜30分で。

憂うつな気分が長く続く場合は、セルフケアだけで回復するのが難しい場合もあります。そのような時には、まずは身近な相談機関（地域の保健師・かかりつけ医・職場の産業医等）に相談しましょう。