

第58回 新おりひめの会 開催 『更年期と“うつ”』

平成24年7月7日(土) 14:00~15:30

～ 春日クリニック はるかぜホール ～



会の名前にピッタリの七夕の日に開催された今回のおりひめの会、テーマは『更年期と“うつ”』です。心配された天気も午後には晴れ、多くの方にご参加頂きました。

更年期とうつには実は深いかわりがあります。この2つの関係について、清田院長から基調講演が行われ、さらに引き続き、運動と食事面からの講演が行われました。

『更年期と“うつ”』

春日クリニック 院長 清田 真由美



最近では「うつ」という言葉が頻繁に聞かれるようになってきました。うつ病とは「雨降り日の感情」とも言われ、むなしい・憂鬱・楽しみがない・不安感

・絶望感・興味がわかない・生きる意味を見出せない、などの感情が一度に押し寄せ、長く続く状態を指します。

実はこのうつ病と更年期の閉経周辺期の症状は多くの点で重なっています。なんと更年期症状で受診される7割もの方が“うつ”と症状が重なっているのです。

女性のうつ病には4つの局面があります。①月経に関する月経前症候群や月経前不快気分障害、②妊娠、③産後うつ病、④閉経期(更年期)におけるうつ病 などですが、これらのすべてがホルモンの変動に関係しています。子宮や卵巣を摘出して女性ホルモンが低下したり、抗ホルモン療法でホルモンを減らす場合も気分が落ち込むことがあります。

また、もともとうつ病になりやすい性格というものもありますので次のような方はホルモンの変動とともにうつ気分が強くなることもあります。

- ・活発でリーダーシップをとることが多い
- ・まじめで几帳面
- ・融通が利かない
- ・神経質
- ・コツコツ努力する
- ・情緒不安定
- など

【うつ病の治療】

- 1) まずは…休養！！
- 2) 薬物療法
 - ① 漢方薬
 - ② ホルモン補充療法
 - ③ 向精神薬(安定剤や睡眠薬)
※主治医と相談しながら服用します。
- 3) 認知行動療法
偏った考えを、より現実的でバランスのとれた考えへと修正し、前向きな気持ちや行動になるようにする。
※当院では「七つのコラム法」という認知行動療法を実践しています。
詳しいことはまた別の機会にネットワークでご紹介します。

女性のうつ病は女性ホルモンと関係が深いのです。心が弱い、悪いのではありません。春日クリニックでは皆さんとベストの治療法を一緒に探します。いつでもご相談ください。



『イライラ・うつうつをスッキリ！
気分爽快ストレッチ』
リハビリ事業部 部長 井手 浩信



更年期世代の悩んでいる体の症状は、耳鳴りやのぼせ、肩こりなどがあります。肩こりを繰り返し起こしていると、筋肉の緊張とは関係なくストレスを感じることで痛みを感じるようになります。

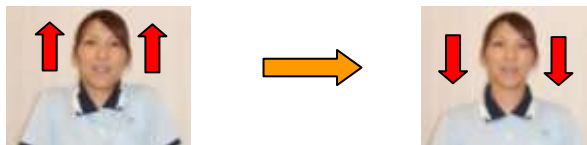
軽い運動（ストレッチ）によって体内には心地よさを感じる神経伝達物質が放出され、快感や多幸感を感じ、うつ病やパーキンソン病、認知症の改善にもなります。

【ストレッチを行う注意点～】

- ・ 静かにゆったりと、反動をつけない
- ・ 数階的に分けてストレッチを行う
- ・ 呼吸を止めない
- ・ オーバーストレッチはしない
- ・ 自分のペースで
- ・ 両側の筋肉をストレッチ

★簡単にできる肩こり体操★

①肩を上げて、一気に下ろします。10回



②肘を伸ばし、胸の前で手を組みます。

左右・上 15秒×10回

伸ばしたい方と反対方向に腕を持っていきます。



腕を上へ上げます。



回数はあくまで目安です。無理のない範囲で行いましょう。

『更年期を健やかに過ごす食生活のコツ
～うつを防ぐ食事とは～』
管理栄養士 奥山 晶子

うつ病を引き起こしやすい食生活とは、
・ 過度のダイエット ・ 朝食欠食
・ 偏食・高脂肪、高炭水化物の食事
などが挙げられ、精神安定に関わる栄養が不足することが一因とされています。

正しい食事で、うつ対策をしましょう！！

①朝ごはんを防ぐ



朝食を欠食すると血糖値の上昇が不十分で脳の興奮が不足し、うつ状態になったり慢性疲労に陥ります。朝食を食べると、血糖値が上昇し、脳が目覚めて活性化します。

②たんぱく質を防ぐ

乳製品、大豆製品、卵、魚、肉などの良質なたんぱく質を欠かさず食事に取り入れましょう。



③DHA・EPAを防ぐ

魚に含まれるDHAやEPAは、精神を落ちつかせる働きがあります。1日1回は鮮度のよい魚料理を食べましょう。



④葉酸を防ぐ

葉酸が不足すると、心筋梗塞や脳梗塞、認知症を招くだけでなく、うつ病を誘発します。鶏レバー・ゆで枝豆・春菊・アスパラガス・ブロッコリーなど野菜料理をたっぷり食べましょう。

毎日忙しい皆さんとは思いますが、食事を見直し改善することによって未然に病気を防ぐことができます。

楽しみながら食事をし、体の中から元気になりましょう！

※「元気が出るレシピ」をホームページに掲載しております。是非、お試し下さい♪

