

女性はおとくに
気を付けたい!

冬に高まるメンタル不調のリスクは ヘルスマネジメントで改善を

冬は、気象条件などの影響で、メンタル不調が生じやすい時期です。特に女性は、女性ホルモンの減少により、うつ症状が表れやすいとされています。厚生労働省の調査によると、平成29年度のうつ病患者は、男性は49.5万人なのに対し、女性は78.1万人に上ります。メンタル不調は免疫力低下にもつながるため、新型コロナウイルス感染症の第8波が危惧され、インフルエンザも流行しはじめています。さらなる注意が必要です。

予防・改善には、自身の意識や生活習慣を変えること。女性ならではのメンタル不調や、今日からできるヘルスマネジメントのポイントを紹介します。

メンタル不調を招く冬ならではの3つの理由

日増しに寒さが厳しくなり、さまざまな疾患のリスクが高まる冬。季節性情動障害や冬季うつなど、メンタル不調も発症しやすいとされています。これは、季節ならではの3つの理由によって、自律神経が乱れていることが原因です。

まずは、日照時間が短くなることです。私たちが日光を浴びると、脳内神経伝達物質・セロトニンが分泌されます。セロトニンは、自律神経のコントロール機能を担っているため、分泌されると心の安定につながります。しかし、冬は日照時間が短いため、セロトニンの分泌が十分に行われず、メンタル不調を引き起こしやすくなります。

次に、気温が低下することです。体温調整には自律神経が大きく関わっており、寒さの厳しい冬は交感神経がフル稼働しています。交感神経は、自律神経のなかでも内臓の働きや代謝などを活発にする働きがあるため、優位な状態が続くことで自律神経が乱れて心のストレスになるというわけです。

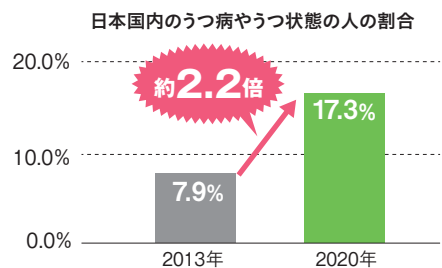
そして、年末年始のオーバーワークです。仕事や家事などのタスクが増える年末年始には、睡眠不足に陥ることが多いです。自律神経が乱れて、抑うつ感が引き起こされる可能性があります。

ストレスは免疫力の低下にもつながります。場合によってはがんや糖尿病などのリスクや臓器の老化を招く恐れもあるため、自分は大丈夫と油断せず対策しましょう。



コロナ禍で日本国内で うつ病・うつ状態の人の割合が2倍以上に

経済協力機構 (OECD) のメンタルヘルス (心の健康) に関する国際調査によると、日本ではうつ病やうつ状態の割合が、新型コロナが流行する前の2013年は7.9%でしたが、2020年の調査では17.3%と約2.2倍になっていることがわかりました。



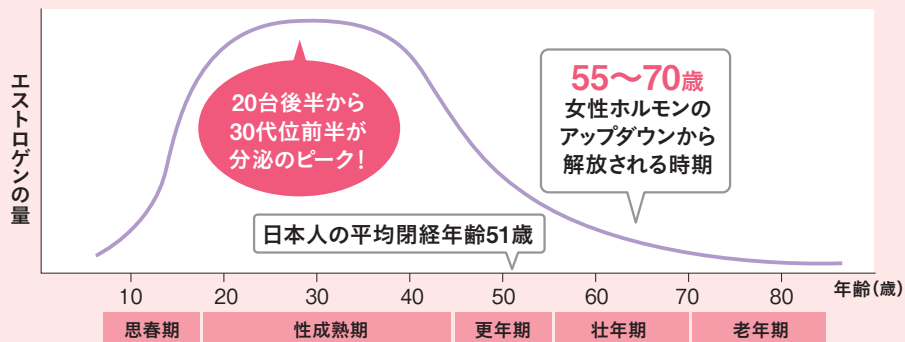
産後や更年期…女性ホルモン減に注意

特にメンタル不調に注意したいのが、女性です。これには、乳房や生殖器の発達などに関係する女性ホルモン・エストロゲンの分泌量が関係しています。

実はエストロゲンが減少すると、心を安定させるセロトニンも減少することがわかっています。これにより、イライラや不安感、抑うつ感などのメンタル不調が表れるというわけです。月経前症候群や産後うつ、更年期うつなど、女性特有の精神疾患の発症に大きな影響を及ぼしているのも、エストロゲンの減少です。

出産や更年期などのライフステージの変化を避けることはできませんが、メンタル不調が生じやすい時期であることを理解し、対策に努めることが大切です。

■年齢とともに変化するエストロゲンの分泌量



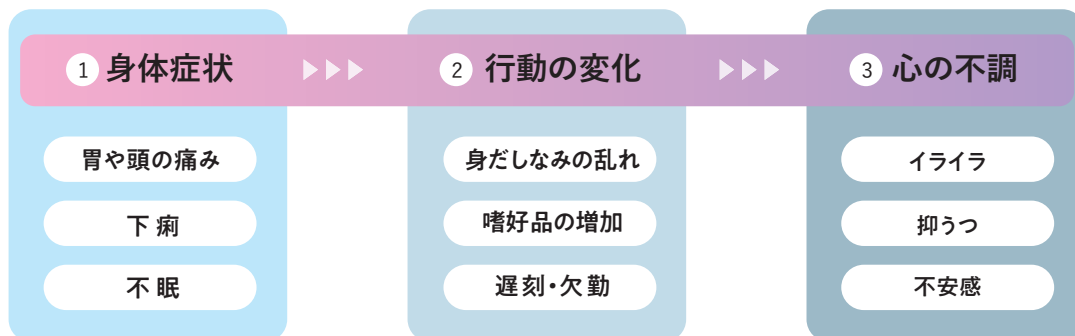
出典：日経xwoman「女性ホルモンで考えるキャリアと健康 35歳が変わり目」

自身も周囲も気付きたいメンタル不調前のサイン

メンタル不調が起こる前には、目安となる2つのサインがあります。まず表れるのが、胃や頭などの痛みや不眠といった身体症状です。特に、胃腸には自律神経が集中しているため、症状が表れやすいとされています。食欲の減少、下痢、胃痛などがみられる場合は、注意しましょう。また不眠は、過緊張状態の指標となるため、2週間以上続いた場合は医療機関を受診することがのぞましいです。

次に表れるのが、行動の変化です。メンタル不調の原因となるストレスに対抗するため、嗜好品が増加したり、遅刻や欠勤が目立つようになりがちです。

この2つのサインを経て、最後に表れるのがメンタル不調です。身体症状に気付いた時点で、自身で対策を取るのはもちろん、周囲も変化に気付いたらサポートするようにしましょう。



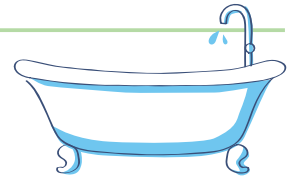
●..... ①②の段階で対策を！..... ●



メンタル不調 予防・改善に / 今日からできるヘルスマネジメント

ストレスコントロール

メンタル不調を生じないための一つの手段として、ストレスのコントロールがあります。心を浴槽、水をストレスとした場合に、水をあふれさせないようにすることが大切です。責任感が強かったり、完璧主義だったりという性格の特徴に当てはまる人は、ストレスで水があふれやすいため、下記の3つの方法を取り入れるのがおすすめです。



1 蛇口を締める

仕事や人付き合いなど、ストレスの原因となっているものとの関係を断ち切りましょう。ただし、職場やパートナー間での問題の場合は、上手に距離をとりましょう。

2 浴槽を広げる

柔軟な発想で、ストレスの原因になっているものを受け流しましょう。ストレスの対象となっている人を反面教師にしたり、話を聞き流したりするのがよいでしょう。

3 浴槽の栓を抜く

誰かに相談したり、趣味に没頭したりといった方法でストレスを発散しましょう。女性はコミュニケーションを取るのに長けていて、SOSを出せる人が比較的多いとされています。

セルフケア

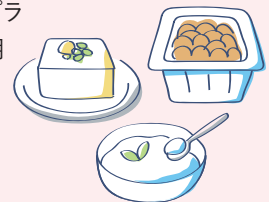
1 太陽の光を浴びて体内時計を整える

朝起きたら、カーテンを開けたり家の周りを散歩したりして日光を浴び、セロトニンの分泌を促しましょう。体内時計を整えることができます。曇りの日でも効果があり、1日5分～30分以内を目安に。また、長期休みは就寝・起床時間が乱れがちです。起床時間はプラス2時間にとどめましょう。



2 食事はバランスよく

セロトニンの材料は、食事からしか摂取できない必須アミノ酸です。大豆や乳製品に多く含まれています。いつもの食事に手軽にプラスできる、ヨーグルトの活用を。R-1乳酸菌を配合したヨーグルトであれば、免疫力維持にもつながります。



3 適度な運動などで体を温める

一定のリズムで行う有酸素運動を行うことで、セロトニンの分泌量が増加します。10分以上のウォーキングで効果があり、運動後は副交感神経が優位になりリラックスでき、また、代謝や免疫力もアップします。毎日湯船につかり、38～40度の温度で10分程度体を温めるのもおすすめです。



4 しっかりと休養をとる

交感神経が優位となった興奮状態では、睡眠不足に陥ることが多く、ストレスの抵抗力が減少します。スマホのブルーライトは脳を覚醒させるため、入眠の2時間前にはスマホの使用をやめましょう。



一般社団法人ヘルスマネジメント協会代表理事 **振本恵子**

看護師、産業看護師、看護教員、心理カウンセラーなどを経て、2012年に健康教育コンサルタントとして独立。2016年、当協会代表理事に就任。

