

新婦人しんぶん

新日本婦人の会目的
☆核戦争の危険から女性と子どもの生命をまもります。
☆憲法改悪に反対、軍国主義復活を阻止します。
☆生活の向上、女性の権利、子どものしあわせのために力をあわせます。
☆日本の独立と民主主義、女性の解放を勝ちとります。
☆世界の女性と手をつなぎ、永遠の平和をうちたてます。

新日本婦人の会は国連に認証されたNGOです。あなたも一緒に

今週の紙面

■2面 女性ニュース／国会
■3面 読者／まんが／乱楽
■4・5面 戦後・被爆80年 憲法生かす政治今こそ／働く／ホットライン
■6面 食事情／子育て／時事
■7面 新婦人の活動／談話／母の歴史



東京・江戸川区 山口信子

“年齢のせい”とあきらめていませんか？

女性に多い 高齢期のうつ



身体づくりや社会的交流もうつの予防になる
(写真は本文とは関係ありません)

高齢期のうつ病 早期発見チェックリスト

この1週間で、**5日以上**続いている項目をチェックしてください。

- ☐ 何をするのも面倒だ
- ☐ テレビの内容が頭に入らない
- ☐ 食欲がない、または過食する
- ☐ 夜よく眠れない、または寝つづける
- ☐ 人に会いたくない
- ☐ 身体が痛くて、つらい
- ☐ 過ぎたことをくよくよ考える
- ☐ ちょっとしたことイライラする
- ☐ 外出していない
- ☐ だるくて、つらい



チェックした項目が5つ以上ある場合は、うつ病予備軍かもしれません。チェックした項目が4つ以下でも、ご心配な方は、かかりつけ医、またはメンタルクリニックなどに、相談してみてください。

(作成：平島奈津子氏)

そもそも、うつ病とは？

心身の不調を“年齢のせい”とあきらめていませんか？ 精神的な円熟期であるはずの高齢期に、うつ病で苦しむ人が少なからずいることが知られるようになってきました。女性に多いと言われる高齢期のうつ病について、精神科医師の平島奈津子さんに聞きました。

オフィス朔／日本うつ病センター六番町メンタルクリニック
医師 平島奈津子さんに聞く

そもそもうつ病とは何か、実はよくわかっていないのです。私は、うつ病を心身のエネルギーが枯渇した「ガソリン切れ」の状態と、患者さんに説明しています。

サインを見逃さないで

うつ病は、体質や性格といったもとの素質に加えて、妊娠や加齢など身体的変化やストレスなどの要因が加わることで発症すると考えられています。最後に背中を押すのは、病や近親者との死別などストレスです。うつ病は、進行すると

うつ病の基本症状は、気分の落ち込みが激しく、意欲をなくす「抑うつ気分」と、その人を覆い尽くすような興味や喜びの喪失です。これまで好きだったことにまったく関心が向かなくなり、どちらもちねた状態が一日中あって、ほとんど毎日、2週間以上続きます。

うつ病の性差

うつ病の有病率は女性が男性の約2倍、これは世界的にも同じ傾向です。うつ病の性差は1970年代から着目されたにすぎず、それまでは「うつ病」男性像が疾病モデルでした。

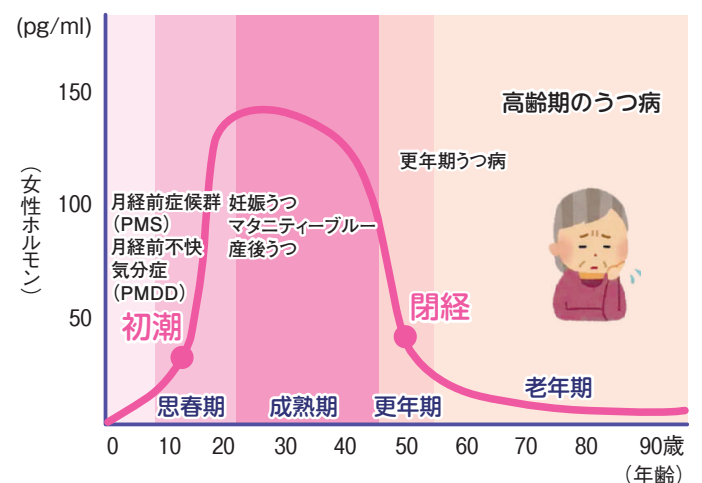
なぜ女性に多いの？

男性に多い「定型例」と言われるうつ病は、眠れなくなる、食欲がなくなってしまう、朝

うつ病の性差は、心理・社会・生物学的側面における、複合的な要因によると考えられています。

生物学的要因として、女性ホルモンの変動や減少が影響している可能性があります。女性ホルモンは、脳の、幸

変動する女性ホルモンとメンタルヘルス



くなる。「疲れやすい」「あちこちが痛い」など身体

うつ病の性差

うつ病の有病率は女性が男性の約2倍、これは世界的にも同じ傾向です。うつ病の性差は1970年代から着目されたにすぎず、それまでは「うつ病」男性像が疾病モデルでした。

なぜ女性に多いの？

男性に多い「定型例」と言われるうつ病は、眠れなくなる、食欲がなくなってしまう、朝

うつ病の性差は、心理・社会・生物学的側面における、複合的な要因によると考えられています。

生物学的要因として、女性ホルモンの変動や減少が影響している可能性があります。女性ホルモンは、脳の、幸

