

うつ病の原因というと、過度のストレスや「几帳面で真面目」な性格の人がかかるイメージがありますが、女性の場合は女性ホルモンの変動が影響していることがあります。女性含め男性もそうした原因があることを知っておくとよいでしょう。

### 女性ホルモンがうつに関係

女性は毎月の月経周期に加え、一生涯を通じて女性ホルモンの影響を受けます。それに連動して、「月経前症候群 (PMS)の一症状としてのうつ」「マタニティーブルー (産後うつ)」「更年期障害に伴ううつ」などがあらわれることがあります。いずれも女性ホルモンの変動による、気分を安定させる神経伝達物質 (セロトニン) の不足が関係しています。

#### 主にどんな症状が出るの?

#### 精神神経症状

ゆううつ感、意欲・集中力の低下、自分を責める、悲観的思考、睡眠障害、自殺を考えるなど

#### 身体症状

疲れやすい、食欲・性欲低下、頭痛、肩こり、 動悸、息切れ、不眠など

※上記症状があっても「うつ病」とは断定できません。診断基準にもとづき、医師が診断します。

#### 自分でうつかもと思ったら

仕事や家事はなるべく減らし、ゆっくり休養をとるようにしましょう。意識して生活のリズムを整えることが大切です。また、自分のうつ症状は「女性ホルモンの変動が原因かも」と一度疑ってみることも大事です。その場合は婦人科で対応することも可能です。一人で抱え込まず、まず相談してみることが大切です。その際、婦人科の医師から心療内科や精神科への受診をすすめられたら指示に従いましょう。

### パートナーがうつかもと思ったら

傍目には「やる気がない」「わがまま」なように見える場合もありますが、実はうつのサインかもしれません。脳内のセロトニン不足による機能不全の状態なので、叱咤激励や原因探しは禁物です。本人とよく話し合って仕事の負担(家事)を減らし、婦人科やかかりつけ医などへの受診をすすめてみましょう。

※いきなり精神科や心療内科への受診はハードルが高い場合があります。



# こんなときは要注意 けいれん

#### 監修

大川こども&内科クリニック 院長 **大川 洋二** 

## けいれん時の対応

#### ●□にものをくわえさせない

以前は、舌をかまないように割り箸やタオルをかませたり指を入れるなどの対応をしましたが、かえって口の中を傷つけたり呼吸困難につながる場合もあるため、現在は勧められていません。

#### ●横向きに寝かせる

嘔吐物が喉に詰まったり気道に入らないようにします。 仰向 きのときは顔を横に向かせます。

#### ●衣服をゆるめる

呼吸が楽にできるように、ベルトやボタンなどをはずします。

#### ●子どもの様子を観察する

けいれんが続く時間や、左右対称か体の一部分だけのけいれんか、意識がはっきりしているかなどを確認して、受診時に伝えてください。

けいれんとは、身体が突っ張った状態(強直性)、または身体がガクガクと無意識に動く(間代性)ことをいいます。また身体の一部がぴくつくこともあります。子どものけいれんで多いのは、熱性けいれんとてんかんによるものです。熱性けいれんは、発熱時に見られる15分以内のけいれんで、6ヵ月から6歳くらいの子どもに多く見られます。このほかに泣き入りひきつけ(憤怒痙攣)があります。てんかんは、けいれんや意識障害などの発作を繰り返す病気で、発熱とは関係ありません。

## 受診のめやす

けいれんを伴う病気では、熱性けいれんやてんかんの他に急性脳症や髄膜炎、脳炎などに注意が必要です。



- □左右差があるけんれん
- □生まれて初めてのけいれん
- □頭を激しくぶつけた
- □生後6ヵ月未満の赤ちゃんの けいれん
- □体温が38度以下、または 発熱を伴わないけいれん



- □けいれんが15分以上続く
- □けいれんを繰り返す
- □くちびるが紫色である
- □意識がはっきりしない

休日・夜間に子どもの症状の対処に困ったり、受診した方がよいのか迷ったら……▶ こども医療でんわ相談 #8000