

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:134 2014・11・15

## ○ おでん

外に出ると身体の芯から冷えるようになってきました。立冬も過ぎましたし、もう冬です。冬と言えば、“お鍋”や“おでん”ですよね！心身の温まる料理を美味しく感じる季節です。家族や仲間と囲む鍋料理は一段と美味しく楽しいものです。コンビニでも手軽に買うことのできるおでんですが、地域によって“具材や味付け”が異なっていることをご存知でしたか？北海道は昆布とカツオでとった出汁が一般的とされていますが、例えば沖縄は豚足で出汁をとるそうです。北海道人は豚足自体に馴染みがないですよね。全国的に大根、玉子、ちくわ、こんにゃく、餅巾着、さつま揚げ、ゴボウ巻などが具材として選ばれています。みなさんのご家庭のおでんには何が入っていますか？地域特有の具材として、北海道はツブや踏などの山菜、東北地方では玉こんにゃく、関東地方ではちくわぶやすじ、関西地方では牛筋やたこ、四国地方ではじゃこ天、九州地方ではぎょうざ巻やシュウマイ巻、沖縄地方ではソーセージや豚足などが選ばれているそうです。想像がつかない具材もありますね。甘い味噌をつけて食べる地域もあれば、地域によって味付けまで異なっているので面白いですよね。その地方独特の具材を試してみたい気分にもなります。道外出身の人に好きなおでんの具材を聞いてみると新しい具材が見つかるかもしれませんね！



## ○ 家族の日

内閣府では、子どもを家族が育み、家族を地域社会が支えることの大切さについて理解を深めてもらうために平成19年度から11月の第3日曜日を「家族の日」、その前後1週間を「家族の週間」と定めています。今年の家族の日は11月16日(日)で、家族の週間は11月9日(日)～22日(土)になります。内閣府は子どもと子育てを応援する社会の実現のためには、子どもを大切に、社会全体で子育てを支え、個人の希望がかなえられるバランスのとれた総合的な子育て支援を推進していく必要があります。そのために生命を次世代に伝え育んでいくことや、子育てを支える家族と地域の大切さが国民一人ひとりに再認識されるようにと呼びかけているところです。みなさんは家族や地域とのつながりを築くことができますか？家族と過ごす時間はどのように確保していますか？忙しく働く毎日、なかなか家族で過ごす時間を確保できずにいるかもしれませんね。私たち人間にとって最少の社会は“家族”です。そして、家族を支えてくれる社会は地域です。みなさんの暮らす地域は交流が盛んですか？隣に誰が住んでいるかわからないということはありませんか？この機会が家族との過ごし方や地域とのつながりについて考え、そのつながりを大切にするきっかけになればと思います。

## §：67 女性特有の心の問題 その2

11月は女性特有の心の問題について考えています。今回はPMSよりも精神症状が重い「PMDD」と「更年期障害」「更年期うつ病」について考えていきたいと思います。

### ○ 月経前不快気分障害（Premenstrual Dysphoric Disorder：PMDD）

PMSで抑うつ気分やイライラなどの精神症状が重度の場合には「月経前不快気分障害」と診断されます。著しい情緒不安定、イライラ、抑うつなどの症状が月経開始前の週に現れ、月経開始後2～3日以内に改善し始め、月経が終わるとなくなるのが特徴です。婦人科医や精神科医など専門医による治療が必要です。治療は生活指導、カウンセリング、薬物療法などあり、軽い場合は生活習慣改善やリラックスなどで対処できますが、効果の見られない場合にはカウンセリングや薬物治療が必要となります。強い不安や憂うつには、抗うつ薬や抗不安薬、漢方薬の処方、ホルモン療法などが行われます。生活で大切なことは、PMDDや自分自身の症状を理解することです。不調になりやすい日には、会議や外出などの重要な予定を入れないようにしたり、体調が良いと予測される日には気分転換になるような予定を入れるなどの工夫で過ごしやすくなります。そして規則正しい生活、睡眠、運動習慣、タバコの制限などが必要となります。リラックスが大切です。



### ○ 更年期障害

女性は個人差がありますが40代半ばからエストロゲン(卵胞ホルモン)、プロゲステロン(黄体ホルモン)が低下し始め、やがて閉経となり卵巣機能は終了します。閉経の平均年齢は50歳。更年期は45歳～55歳位までの閉経前後の時期を指します。更年期には様々な身体症状、精神症状が出現することがあります。それを「更年期障害」ないし「更年期症状」と呼びます。更年期障害は身体症状が主症状のことも多く100%精神障害とは言えません。ほてりや寝汗などの症状は、エストロゲンの急激な低下によるものです。老年期になると、低エストロゲン状態に身体が順応するため更年期症状は消えていきます。



### ○ 更年期うつ病

更年期はうつ病の発症頻度も高く、更年期に発症したうつ病を更年期うつ病と呼びます。症状は一般のうつ病と同じですが、更年期障害を合併することもあります。更年期障害にも抑うつ気分はありますが、それ以外にもうつ病を疑うような症状があり、社会機能の低下が見られる場合はうつ病と診断した方がよいとされています。治療は、一般のうつ病と同様に薬物療法やカウンセリングなどの精神療法です。早めに専門医を受診することが大切です。

12月が近づくとクリスマス話題で持ち切りですね。CMや広告もクリスマス関連です。来月で2014年も終わり。残り1か月、自分で納得できる時間の過ごし方をしたいですね！

\* 除雪道具の準備は万全ですか？玄関にスコップ必要です！ココロ リフレッシュルーム 090-2070-6586