

## 第4回

## 女性のメンタルヘルス

武者稚枝子先生

稚枝子おおつきクリニック 院長／東京女子医科大学産婦人科学 非常勤講師

## はじめに

「女性は男性の2倍うつ病になりやすい！」…これはよく知られた事実である<sup>1)</sup>。さらに女性は「不定愁訴」が多いとされる。

不定愁訴は、①主観的な訴えであり、②愁訴が多彩で、③他覚的所見に比して不相応に自覚症状が強く、④愁訴の質的变化や数的変化が見られやすい(症候移動)もので、「婦人不定愁訴症候群」とも言われる。発症時期は思春期・性成熟期(月経前・月経時・分娩後<産褥期・流産期>・去勢後)・更年期・老年期に多いとされ<sup>2)</sup>、まさにうつ発症時期と重なる。

一方、「自殺する者の7割は男性」で、特に50歳代を中心とした年齢層が約半数を占めており、ここ10年は傾向が変わっていない。「男性は繊細で、女性は図太い」という専門家もいる。しかし、本当にそうだろうか？ 女性のうつには男性のうつとは異なる機序があるのではないだろうか？ 今回は女性のメンタルヘルスとして、「うつ症状≒不定愁訴」と捉え、その特徴を漢方薬の処方から考えたいと思う。

## 女性のうつとホルモン(エストロゲン)

女性の健康を考えると、まず注目されるのが女性ホルモン、なかでも「エストロゲン」である。生殖系以外に、認知力・記憶力など脳の神経細胞の維持や心臓や血管の機能の調節といった循環器系、肌の張りや乳房の膨らみや脂質代謝や骨代謝など、まさに頭のとっぺんから足の爪先まで女性の身体を守っている。女性のライフステージは、エストロゲンが大きく変化するタイミングで、「小児期」「思春期」「性成熟期」「更年期」「老年期」と大まかに分けられる。そして、ホルモンが大きく変化するときにうつが発症しやすいとされる。特にエストロゲン分泌が急激に低下してしまう更年期障害(更年期卵巣機能欠落症状)は、女性の不定愁訴の代表的疾患である。さらに性成熟期においては、月経周期による日々のホルモン変化と妊娠・出産に伴うホルモン変化があり、前者は月経前症候群(PMS)や月経前不快気分障害(PMDD)、後者はマタ