

現代社会とメンタルヘルス

小野 陽子／端詰 勝敬

Summary

女性の社会進出が一見進んだようにみえる反面、社会整備が女性の進出に追いついていない実情がメンタルヘルス不調に大きく関係していると考えられる。

女性は、月単位、年単位での女性ホルモンの波を乗り越えている。くわえて、職場では男女の別のない勤務をこなしながらも女性ならではの細やかさを求められ、家庭での妻・母親の立場では家事・育児といった膨大な仕事をこなさねばならない。多様なストレスを抱えている女性がメンタル不調をきたすのは想像に難くないにもかかわらず、女性に特化したメンタルヘルス関連事項を規定した法制度は存在していない。

女性のストレスを社会全体で再度見直し、女性自らが周囲も納得した形で社会整備をしていくことが求められる。

Key words

ストレス耐性

ワーク・ライフ・バランス

性暴力●晩婚化●ジェンダー

メンタルヘルスとストレス

メンタルヘルス不調の代表と考えられるうつ病の発症頻度は女性が男性に比べおよそ2倍であり¹⁾、それ以外のストレスに起因する病気の罹患率も女性のほうが高い。その原因としては、生物学的要因と社会環境的要因が関連しているといわれている。

生物学的要因としては、月経周期、妊娠・出産、更年期などに代表されるホルモン分泌変動が挙げられ、社会環境的要因としては、ライフイベントを含めた生活環境に変化や影響をもたらす生活上の出来事がストレスの原因となっていると考えられている。以前は、生物学的要因は主として遺伝的なもので成長後は変化しないものと考えられていたが、今日ではストレス耐性などが人間関係での体験によって決まることが明らかにされている。

ストレスの多様化に伴い、さまざまな形でメンタルヘルスを害することで生じる心身症はライフサイクル全体に関与する大きな疾患である。

ストレス原因であるストレスラーは大脳皮質で感受され、大脳辺縁系を経て視床下部に至る。視床下部からの伝達は、交感神経、副交感神経を介する自律神経系と下垂体を介して標的内分泌器官から出るホルモン系により行われる。最終的にコルチゾール、ノルアドレナリン、アドレナリンを分泌してストレス防御反応に至る。

現代においてそのストレス要因が多いこと、ストレス反応が起こりやすいことがメンタルヘルス

Yoko Ono

東邦大学医療センター大森病院心療内科

Masahiro Hashizume

東邦大学医療センター大森病院心療内科教授