

りました。一回でもパートナーに殴られたことがある女性は、二十歳以上の婚姻歴のある女性のうち二四・九%（平成二十四年三月／内閣府男女共同参画局調べ）もいます。この問題は、家族内暴力なども含めて今後、女性のメンタルヘルスを考える上で、取り組んでいかなくてはいけない大きな課題と言えるでしょう。

ところで会場のみなさんはマタニティブルーになった経験がありますか？ このマタニティブルーは、七〜八割の人が経験します。このマタニティブルーに対応する病気の状態としては産後うつ病があります。月経前症候群は月経前不快気分障害に、更年期障害は更年期うつ病に対応します。月経前、産後、更年期は女性の心身に余裕がなくなる時で、これをここでは「弱り目」と呼びたいと思います。ここに、ストレスやシヨック、疲労などが重なる「たたり目」になる。月経前不快気分障害や産後うつ病、更年期うつ病は「弱り目」にたたり目」状態と呼んでよいと思います。

産後うつ病のように病名が付くような症状になつたら、精神科医でないと対応は難しくなります。やはり精神科に来ていただいて、抗うつ薬などの治療や精神療法、カウンセリングをきちんと受けてもらう必要があります。

しかし、ふだんの生活では、「弱り目」から「たたり目」に陥らないようにしないではいけません。女性の場合、先に述べたように、月経前や産後、更年期など、性ホルモンの変化が著しい時に「弱り目」になりやすくなります。まずは睡眠をとることを大切に、自律神経

をいたわる。複合過労には注意する。抑うつ気分は大切なアラームですので、我慢しすぎないようにすることが重要です。

次の講演は、医療法人山田会八代更生病院副院長の安川節子先生から「若い女性の不安と気分変動」と題して、日常生活に困る不安は、不安障害と呼ばれ、理由なく動悸がしたり、息苦しくなったり、人前で緊張したりなど不安は気分変動を伴いやすくなるということへの対処法などについて講演をいただきました。内容の概要は次のとおりです。

精神科に対して、みなさんはどんな印象をお持ちでしょうか。一般的に精神科の治療は、内科や小児科と同じで、薬物療法と心理社会的療法を上手にミックスしながら、そして保険診療の範囲内で行っています。私は普通の民間病院に勤めています。医師一人では患者のサポートが十分にできませんので、看護師や作業療法士、心理士とチームを組んで日々の治療にあたっています。目立ちませんが、熊本県内には、わたしのほか五十人近い女性の精神科医もおります。

精神科ではいろんな精神障害を診ています。特に民間病院では、アルコール依存症や統合失調症、うつ病・そううつ病などの気分障害、不安障害、摂食障害、場合によっては人格障害、発達障害などの治療を行っています。

そのなかで不安障害の方はかなりの割合を占めます。不安障害には、パニック障害、社交不安障害、強迫性障害、全般性不安障害、ストレス関連障害、恐怖症などさまざまな症状がありますが、その

中で圧倒的に多いのはやはりパニック障害です。

パニック障害の例としては、電車や人込みなど特定の状況下での突然の動悸、発汗、息苦しさ、震え、めまいなどが挙げられます。「わたしは気が弱いのかしら」とか「気が小さいのかな」など性格に悩む女性も多いのですが、実際は乳酸ソーダ（保湿のため化粧品やシャンプーに添加されることもある）の吸入でも発作が誘発されることも。パニック発作になりやすい方は、「不安をいち早く察知できる」とも言えますので、そんな方には「それはあなたの体質なので、そう深刻に悩まずに、まずはパニック発作を治しましょう」ということから治療に入ります。

いろんな不安障害がありますが、不安障害はうつ病と合併していることが少なくありません。うつ病もしくは不安障害と診断された方の三〇%に、実際は双極性障害の可能性があるという研究報告もあります。

女性は、恋愛や結婚、育児など社会的性別役割の違い、産後や更年期など生物学特性、気遣いが上手な同調性性格などが影響するせいか、気分変動や不安に関する性差があります。

治療には薬物療法を行います。安定剤と呼ばれる抗不安薬はよく用いますが、うつ病にも用いられる脳内のセロトニンを増やすSSRIと呼ばれる抗うつ薬も効果的です。

では日常生活のなかでセロトニンを増やすにはどうしたらいいか、わかっていることがあります。まず朝、太陽の光を

浴びる。それとリズム運動。この二つが大事です。太陽の下、リズムカルな呼吸ができるような運動を三十分続けると、セロトニンが増えるそうです。

女性は確かに気分変動があつて不安に弱くて大変なんです。それを乗り越える力も持っています。日本の自殺者数は男性に比べると女性は半分くらいです。そういう意味では不安やうつと付き合いつつ、女性の方が長生きしてやっつけていけるのではないのでしょうか。

講演の二番目は、熊本市こころの健康センター所長の井形るり子先生から「行政窓口における女性の相談」と題して、窓口相談者の約九割が女性であり、最近の相談状況について講演をいただきました。内容の概要は次のとおりです。

熊本市こころの健康センターでは常時心の相談を受けています。今年四月から六月までの三カ月間の相談件数は、電話相談が三三七件、面接相談が一四五件でした。電話相談者の性別は、女性が九二%、男性が八%。圧倒的に女性が多い状況です。

具体的な相談内容は、まず男性は、自分のこと八一%、親のこと九・五%、妻のこと九・五%。一方女性は、自分のこと四一%、残りのおよそ六割は家族のことです。女性は自分のことだけではなく、家族の問題も解決しようと努力していることがわかります。

親に関する相談で、母親についてのものには「元気がなく家に引きこもりがちになった」と母親のうつ病を心配したものが、「一人暮らしの母親が電話で急に