



公立大学法人

福島県立医科大学附属病院



性差医療センターだより

第 5 号 (2009年11月9日)

性差のある疾患「うつ病」

こんにちは。だいぶ寒くなりました。冬は目前ですね。心身ともに十分に準備をして冬に向かっていきましょう。おかげをもちまして、性差医療センターは開設1周年をむかえ、性差医療センターだよりも第5号となりました。今回は、当センターで「幸せに生きるためのレッスン」という教室をお願いしている今村理子先生に執筆いただきました。誰にでもある、不安、落ち込みなどのように接していけばよいのかのヒントが隠れているような気がします。先生は心理学も勉強され、女性医療において体の健康だけでなく「心の持ち方」の重要性を強調されています。数回にわけて執筆いただきますので、楽しみにしてください。

さて、今回は性差のある疾患として「うつ病」について書かせていただきます。「うつ病」は世界中どこでも女性患者は男性の2倍であるといわれています。大うつ病の生涯有病率は男性で5-12%、女性で10-25%、現時点有病率は男性で2-3%

女性で5-9%だそうです。症状はご存知のとおり抑うつ気分、意欲や興味の減退などの精神症状と全身倦怠感、不眠、頭痛、食欲不振、体重減少、しびれ、めまいなどの身体症状をしめすこともあります。なぜ女性に多いのでしょうか？完全に明らかではありませんが、①遺伝子やエストロゲンなどの関与②女性は男性に比べると医療機関に支援を求め易い③育児、家事などの性的役割分担による過度のストレスのため④男性には飲酒、喫煙（最近では女性も多いですが）自殺などの代理症状があるなどが考えやすいと思います。特に、産後うつ、更年期うつ、月経前症候群などはエストロゲンが大きく関与していると思われます。11月18日にはコラッセ福島にて心身医療科の小林直人先生に「女性とこころの病気」についてご講演いただきます。ぜひご参加ください。また、症状があればどうぞひとりで悩まず「性差医療センター」などの医療機関にご相談ください。

(文責: 性差医療センター部長 小宮ひろみ)

『本当の自分』で生きる喜び

今、あなたは本当の自分で生きていますか？自分自身が大好きですか？心の底から湧き出る愛の気持ちにしたがって毎日を生きていますでしょうか？私たちは、純粹無垢でくもりのない愛と喜びを放つ存在としてこの世に生まれてきました。それが私達の原点の心です。愛と感謝と喜びの心で生きること、それが、私たち人間の本来の自然な生き方なのです。そして、一人ひとりが天文学的な確率で選ばれてこの世に誕生し、今、生きている特別な存在であることを思い出してください。

私たちは生きていくうえでいろんな出来事に会います。そして様々な感情を経験します。寂しさ、悲しみ、ねたみ、恨み、絶望感・・・こんな気持ちが怒りという形で現れます。怒りは心理学的には感情ではなく、『感情のフタ』なのです。イライラしているとき、落ち込んでいるときに冷静になって怒りの下に潜む感情を感じてあげてください。感情は感じてあげると気がすんで静まってきます。

このようなネガティブな感情でいるとき、人は苦しみます。なぜ、苦しいのでしょうか？それは、本当の自分ではないからです。本当の自分は愛と感謝と喜びにあふれ、愛される存在であることを思い出してください。そして、この世に生きている人は、誰ひとりとして同じ人はいません。あなたでないといけないからこの世に選ばれて存在しているのです。あなたはこの世でたった一人の

大切な愛される存在なのです。そして、あなたもそうであるように周りの人もみな大切な存在であることをわすれないでください。自分を大切にしましょう。人を大切にしましょう。愛と感謝、喜びの心で生きる生き方が一番あなたらしい生き方なのです。

(文責: 性差医療センター 今村理子)

プロフィール

今村理子(いまむら さとこ)



日本内科学会認定医 女性医療ネットワーク理事

日本抗加齢医学会会員、日本東洋医学会会員、日本アロマ環境協会インストラクター

金沢医科大学卒業。同病院腎臓内科助手を経て木村病院副院長となり外来等に従事。03年より金沢医科大学女性専門外来を担当。09年7月より福島

医科大学附属病院性差医療センター勤務。

10年以上潜在意識開発、心理学などいろいろな角度から『心』を学び、女性の幸せをサポートすることを基盤に様々な活動をしている。性差医療では不定期でオリジナルセミナー『幸せのレッスン』を6回コースで開催している。また、代替医療、サプリメントにも詳しく、本の監修や講演活動も行っている。

- *なぜかわからないけれど、体の調子が良くない。
- *気になる症状があるけれど、どの科を受診したらいいかわからない。
- *女性特有の症状でちょっと男性の医師には恥ずかしくて相談できない。

などの悩みを解消しませんか。お気軽にご相談ください。

性差医療センター予約専用電話 024-547-1407

月・水・金 午前9時～正午、午後1時～4時

性差医療センターからのお知らせ

性差医療センターでは、女性特有の悩みや疑問に無料でお答えしています。
金曜日の午後、月経痛や食事管理などをテーマに行っていますので、どうぞお気軽にお申し込みください。

◇テーマ

11月13日（金） 月経痛について
性差医療センター部長 産婦人科 小宮ひろみ

20日（金） やせと肥満の食事管理 『適正な体重を維持するために』
医事課栄養管理係長 管理栄養士 真田久美子

27日（金） 漢方相談
性差医療センター部長 産婦人科 小宮ひろみ

12月 4日（金） 冷えを予防する生活習慣 『毎日の生活を見直してみましょう』
性差医療センター 看護師 日下部ひとみ

◇場 所 性差医療センター 相談室

◇時 間 14:00～15:00

◇定 員 3名

予約制になっておりますので、ご希望の方は性差医療センターへお申し込みください。

今後の日程については、改めてご案内いたします。

◇申込先 性差医療センター 電話 024-547-1407



「自分の魅力をひきだし、幸せに生きるためのレッスン」

第6回目は今までのまとめとして、『愛そのものである自分に気付く。』について行いますので、どうぞお気軽にお申し込みください。

◇医 師 性差医療センター 病院助手 今村 理子

◇場 所 カンファランス1

◇日 時 11月6日（金）14:00～15:00

◇定 員 10名（事前予約制）

◇申込先 性差医療センター 電話 024-547-1407

※ 今村 理子（いまむら さとこ） プロフィール
表面をご覧ください。