

女性社員のメンタルヘルス不調

～PMSと『産後うつ』～

PMS= premenstrual syndrome は、日本語で「月経前緊張症候群」と訳されている。これは、月経前に、不安、焦り、ゆううつ、だるさ、過食 binge、性欲亢進、イライラして怒りっぽくなることなど、情動が不安定になることを症候群として病名を付けたものである。

これは排卵日を境に、女性ホルモン（エストラジオールなどの卵巣ホルモン）が急激に減少することによって起きる、脳神経の変化によるものであるということが、最近になって解明された。

一方、「産後うつ（出産後のメンタルヘルス不調）」は、この PMS を持つ女性に起こりやすい。それは、そもそもエストラジオールの増減が、脳神経のシナプスに強く影響する体質によるものである。女性ホルモンは、どの女性の脳神経にも影響するが、その強弱には個体差が大きい。PMS はその反応性の強さを現しており、そのような体質を持つ女性が産褥期に精神障害をきたしやすいことは、むしろ当然の帰結でもある。

排卵日は、月経の始まる 7 日から 10 日前。その日の直後から情動の不安定さ、行動の変化が現れる女性は、「産後うつ」に気をつけなくてはならない。「産後うつ」は突然の発症であることが多いが、産婦人科医は、意外にもその精神的な変調を重視しない。性格や環境、周囲のサポートの悪さが情動不安定であり、授乳中は精神科の薬は服用すべきではなく、「がまん」しなくてはならないという固定観念を持っている先生も多い。

しかし、「産後うつ」は時に重篤である。以前、某有名 TV 局のアナウンサーが自殺したが、その報道を見るまでもなく、古今東西、この時期の精神的変調は一般的な問題である。



「なぜあの人が自殺したんだろう？」「うつになるような人ではなかった」というのは、「産後うつ」によくあるコメントである。

性格？環境？辛い経験？なぜ「うつ」になったのかという原因ばかりに気が行くと、問題解決が遅れてしまう。

「産後うつ」は、性格や環境、過去の体験だけで起こることはない。

一方、PMSのある女性に「産後うつ」は多い。

昨今、本業界でも女性の登用が増えているだけに知っておいてほしいものである。

産休を終えた女性社員の不調が見られたらすぐに専門医の受診をすすめてほしい。