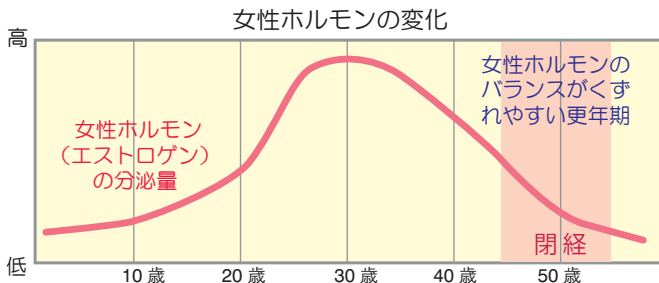


更年期うつ

更年期の女性はストレスを受けやすい年代でもあります。子供の自立、親の介護、仕事での責任増といったさまざまな外的要因と、ホルモンバランスの変化といった内的要因からうつ状態を引き起こしやすくなります。



・初期の症状は？

- ・頭痛
- ・イライラする
- ・不眠
- ・悲観的になる
- ・食欲不振
- ・憂うつ感
- ・肩こり
- ・意欲の低下
- ・めまい
- ・劣等感
- ・手足のしびれ
- ・自責感



・どうすればいいの？

まずはゆっくり休息をとることが大切です。多少の抑うつ感
は誰にでも起こりうることでありますが、それが2週間以上続いて
つらいと感じたら専門家のアドバイスを受けることをおすすめ
します。疲れを感じたら早めに休むなど、余裕をもった生活を
心がけましょう。