

# 気分の落ち込みはホルモンのせい？

女性ホルモンによって影響を受けやすい女性のカラダは、ホルモンバランスによって身体的にも精神的にも様々な症状が現れ、人によって程度も様々です。どんな時にどんな症状が現れるのか知り、異変を察知できるようにしましょう。



## ● どんな時に気分が落ち込みやすい？

### 月経前

月経が始まる約 2 週間前からホルモンバランスが変化し、身体的・精神的に様々な症状が現れます。月経前症候群（PMS）の中でも、精神症状が強く現れる状態を、月経前不快気分障害（PMDD）と言います。

### 出産後

産後は、体を妊娠前の状態に戻す為にホルモンバランスが変化し、心身ともに不安定になります。その為、育児の疲労が重なるとうつ状態になりやすくなります。産後約 4 週間頃から症状が現れるようです。

### 更年期

（45 ～ 55 歳頃）

更年期は、女性ホルモンのバランスが乱れ、様々な症状が現れます。加えて、子供の自立や親の介護、夫婦関係の変化などのストレスにより、うつ状態を招くことがあります。

### どんな症状？

- 気分が落ち込む、悲しい気分になる
- 何に対しても興味がわかず、楽しくない
- 寝付きが悪かったり、早朝に目が覚める
- 食欲がない、おいしいと思わない

- 疲れやすく、寝ても疲れが取れない
- 集中力がなくなり、決断できない
- 身だしなみに関心がなくなる
- 動悸がする、胃が痛い、発汗する



## ● まずはセルフケアで様子を見る

### ● 睡眠をとる・横になる

15 時以降はカフェインの摂取を控え、寝る前の最低 1 時間はスマホ操作も避けましょう。また眠れない場合も、一度横になって体を休めましょう。光や音など、環境を調節することも大切です。



### ● バランスの良い食事を、3 食規則的に食べる

特に朝食を抜くと体温が下がり、イライラや集中力が途切れるなどの不調が現れやすくなり、精神症状の悪化に繋がります。鉄分やカルシウム、ビタミンの補給も忘れずに。



### ● 運動をする

運動により、体をリフレッシュさせる。また、体に適度な疲労を与えることで、睡眠もとりやすくなります。食欲がない場合も、運動により胃腸が刺激されることで、食欲がわきやすくなります。



### ● リラックスする時間をつくる

ゆっくりお風呂に入る、アロマを焚く、音楽を聴くなど、自分にとって心地よい方法でリラックスしましょう。完璧に全部をこなそうとせず、適度なユルさを忘れずに。



セルフケアをしても、2週間以上症状が改善・軽快しないようであれば PMDD・産後うつ・更年期うつなどの「うつ病」を発症している可能性があります。婦人科や女性外来、心療内科を受診しましょう。

忙しい毎日を送っていても、心身の変化を見逃さず自分を労わることを忘れずに。



● 話を聞いてもらいたい・病院を探したい時は、「こころとからだの健康相談」をご利用ください ●

詳しくは健保ホームページをご覧ください

ワールド健康保険組合

検索



# 今年度の健康づくりのご案内

## 健<sup>けんこう</sup>心<sup>けんぽ</sup>健歩 チャレンジ

今年度も実施いたします!

健歩チャレンジの初参加者には  
万歩計をプレゼント。皆さんの  
エントリーをお待ちしております。

エントリー

4/1(土)～4/23(日)

実施期間

5/1(月)～6/30(金)

参加者の声

「歯みがきをいつもより丁寧にしています」「歩数はスマホアプリが大活躍です」「賞品当たるんですねラッキー～^^」

エントリー

9/1(金)～9/24(日)

実施期間

10/1(日)～11/30(木)

秋



## 禁煙特別 キャンペーン

このキャンペーンが「特別」なのは、  
禁煙の成功・不成功にかかわらず禁煙  
補助薬の費用補助が出る事! 皆さんの  
エントリーをお待ちしております。

エントリー

5/8(月)～5/28(日)

実施期間

5/31(水)～7/31(月)

参加者の声

「子供が生まれたのをきっかけにエントリーしました」「やめたいと思っていたので同僚と一緒にがんばります」「ダメもとで応援してください」

エントリー

12/11(月)～12/27(水)

実施期間

平成 1/1(月)～2/28(水)  
30年



## スポーツ クラブで 体力づくり



KONAMI SPORTS CLUB

&

RENAISSANCE

法人価格でご利用いただけるスポーツクラブはとてもお得! 会員登録や施設の内容・利用  
等についての詳細は、各スポーツクラブへ直接お電話してください。

お問い合わせ

コナミスポーツクラブ

0120-919-573

ルネサンス

03-5600-5399



## ガン検診

今年度、特定健診・ガン検診の対象(p3～p4参照)となった方は、  
定期健診とあわせて受診をしましょう。受診後「要治療」「要精密検査」  
「要再検査」の結果だった場合は、早めに病院を受診しましょう。



## 歯科健診

今年度も実施いたします。  
健診内容が充実している  
歯科健診をご利用ください。

実施時期

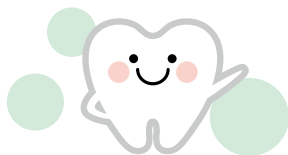
本社系：6月 生産系：11月～12月 店舗系：2月～3月

歯科健診で「かかりつけ歯科医院」を持ちませんか?  
**歯科健診センターの  
＜無料歯科健診＞をご利用いただけます!**

初めての歯科医院は行きにくいものですが、健診をきっかけに  
「かかりつけ歯科医院」を持ち「お口の健康」を維持しませんか?  
社内の歯科健診を逃した方や、被扶養者の方もご利用いただけます。

《ご注意》

健診は無料ですが、医師に  
勧められた例「レントゲン  
撮影」等、自己負担(保険  
適用)が発生する場合があり  
ます。費用の発生有無を必  
ず確認するようにしましょう。



保健事業の詳細は、各社掲示板・店頭ポータルサイト・全社メール・健保ホーム  
ページからご覧いただけます。年間を通してセルフケアを進めましょう。

ワールド健康保険組合

検索