

女性のこころとからだを知る

女性とストレスについて

シリーズ2

対馬 ルリ子(産婦人科医師)

1. 精神病における性差

そもそも女性は男性より精神障害が多いことが知られていません。病気の頻度ばかりでなく、症状、併発する別の精神障害、病気の経過にも性差がみられます。例えば、うつ病や気分変動障害は、男性より女性にずっと多くみられ、かつ不安障害をともなうことが多いこと、うつ病の女性性は、過食や過眠を含む精神症状をおこしやすいこともわかっています。

また、最近では、生物学的にも、脳や神経生理に性差があることがわかってきました。それは、性ホルモンが精神活動に影響するからです。女性ホルモンであるエストロゲンやプロゲステロンには、精神活性効果があり、女性の精神に影響を与えています。

2. 女性のおかれた

社会的状況とストレス

なぜなら、精神状態は、心理的、社会的な影響を受けている可能性があるからです。女性の伝統的な地位の低さ、低賃金、性的暴力や家庭内暴力の被害者になりやすいことなどが関係して、うつ病や不安障害を増加させている可能性があります。

医師は、女性の患者さんを診るときに、女性がおかれた社会的状況、すなわち、男性に比べ貧弱な経済状態、家事や育児・介護をになう存在として社会に期待されている性別役割意識と圧力について、理解していなければなりません。女性は、人生のさまざまな局面において、自分の本当の希望と、周囲が求める期待とのギャップに葛藤することが

多く、また、本当の自分をのびのびと表現したり、自己実現してゆくことに、罪悪感や不誠実感をもちやすい状況があります。これらがストレスとなりやすいといえます。

3. 女性外来の診療体制

女性のための病院の一例を、具体的に紹介しましょう。この病院は、総合的な女性外来だけの診療を行っています。産婦人科、心療内科、内科、外科、泌尿器科などの医師25名と、心理カウンセラー、コンシェルジュなど8名、看護師8人その他のメンバーで構成され、全員女性です。

女性検診、健康相談、心理相談などを中心としています。なるべくリラックスした雰囲気できつくり話ができるようにインテリアは整えられ、診療は個室で行われ、プライバシーが守られています。完全予約制で初診に30分、再診には10分〜20分の診療時間がとられています。

初めて受診した女性の訴えで多いものは、月経不順、無月経や、月経痛、PMS(月経前症候群)など月経関連の訴えで、約半数を占めています。つぎに、原因不明の体調不良、がん検診の希望、かゆみやおりもの、更年期症状、と続きます。持病や病気の相談、妊娠に対する不安、不妊、精神的な悩みごと、性の悩みなどの相談も、ふつうの病院よりずっと多いのが特徴です。

心療内科医は3名おり、主に不安障害、摂食障害、うつの診療にあたっていますが、精神科や心療内科の治療に入るまえに、婦人科(女性ホルモンの変動や更年期など)や内科(甲状腺疾患や貧血、膠原病など)の病気がないかを調べ、常に数人の医師が連携して総合的に診療を進めているのが特長です。また、職場での人間関係、家族内の人間関係などの心理ストレスが大きい場合には、心理カウンセラーも連携して心理療法を並行しています。

最も多い心理カウンセリン