

更年期じゃないかと思ったら

うつ・不安に気をつけ、元気かどうかを
自問して、マインドフルに生活しよう



早稲田大学人間科学学術院

熊野 宏昭

更年期症状は、うつや不安症状と重なる

更年期症状とうつや不安との関わりを調査した結果、年齢を問わず、男女とも「更年期精神症状」とうつ病症状との関連が強いこと、45歳以上の更年期世代では、男女とも不安症症状との関連も強くなることが分かった。



更年期世代の体調を、一言で知るには

男女の更年期症状の重さを一言で評価するために適した質問を調査した結果、男女とも、更年期世代では、「今どれくらい、元気ですか」という質問がとても役に立つことが分かった。



どんな心持ちで取り組めばよいか

心理行動面から改善を図るための
ポイントを調査した結果、
女性は自らの考えへの囚われ、
男性は現実の回避に
取り組むとよいことが分かった。

