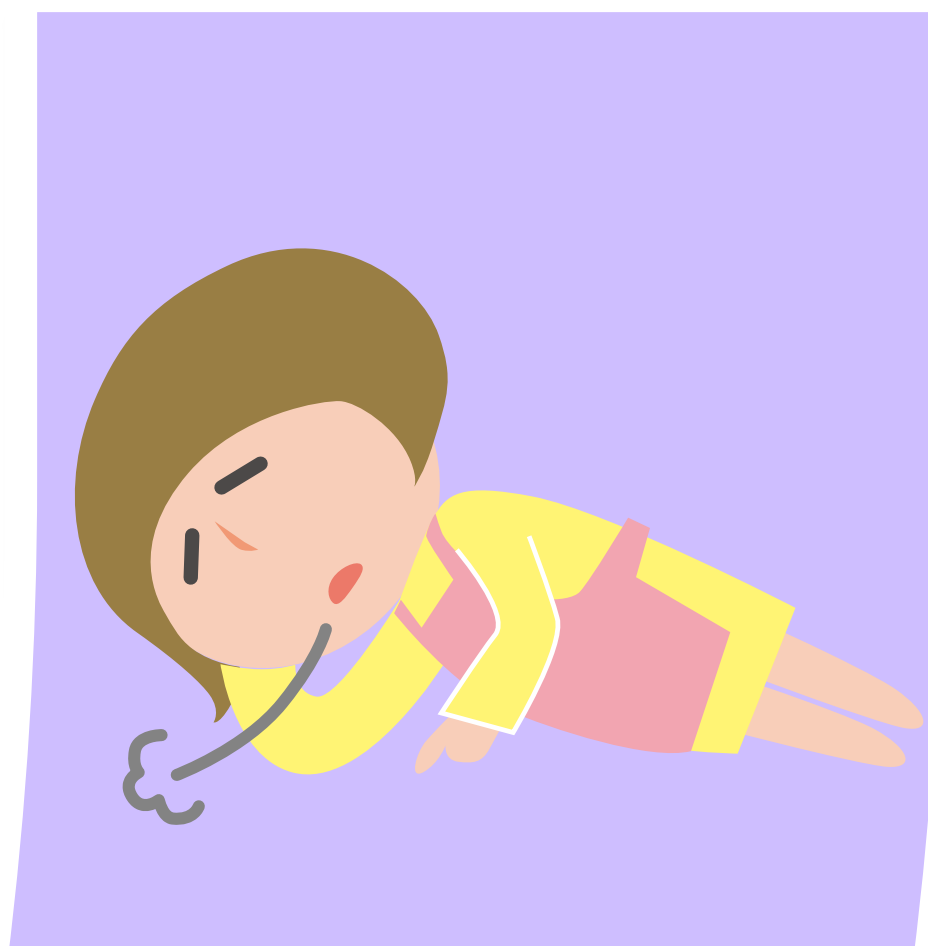


更年期とこころのトラブル

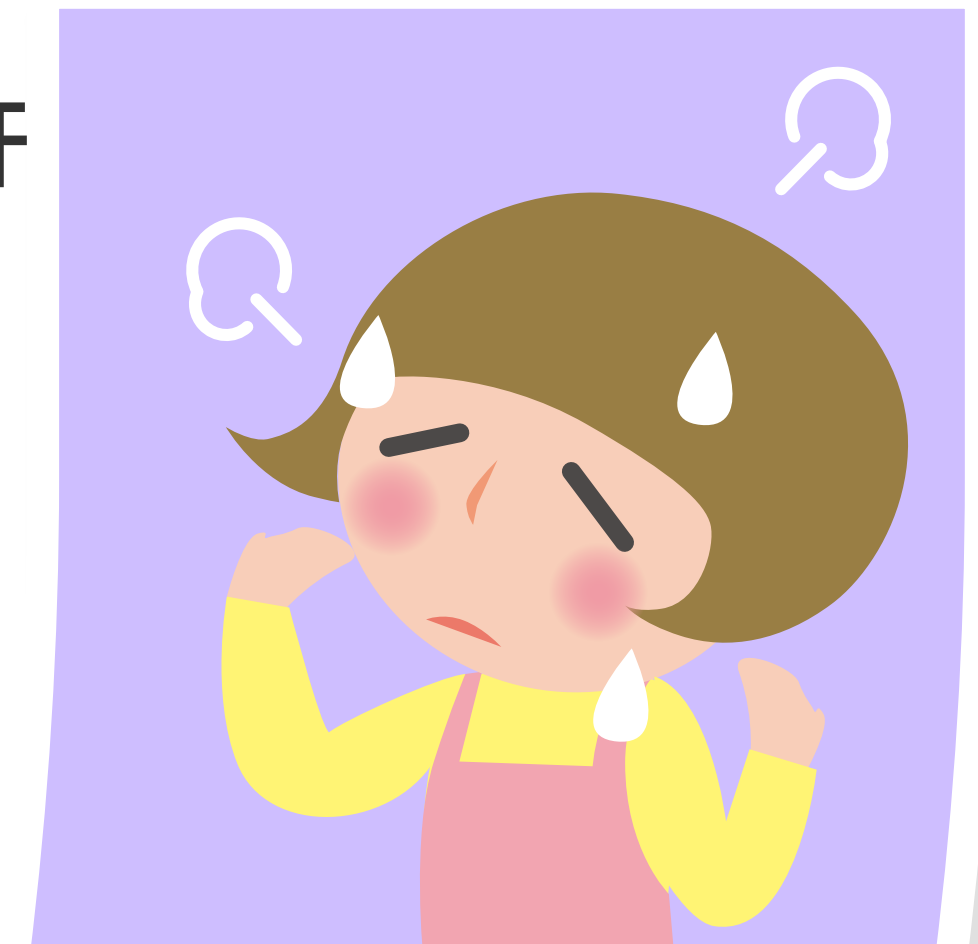
更年期は女性ホルモン(エストロゲン)の減少によって、ホルモンバランスや自律神経が乱れるため、心身に様々な症状が現れます。

精神的なもの



イライラ、無気力
不安感、不眠、
気分の落ち込み

ホットフラッシュや発汗
動悸、頭痛、めまい
冷え、だるさ、肩こり



身体的なもの

更年期とこころのトラブル

また、環境の変化や様々な問題など、更年期特有のストレスによって体や心に大きな負担がかかり、うつ病に発展してしまうケースも珍しくありません。精神症状が強かったり、体調不良の原因が見つからない場合は、うつ病の可能性も考えられます。



もしかして…と感じたら
お気軽に相談ください

