

「産後うつ病」とは？

産後数週間から数カ月以内に症状がでて、
2週間経っても改善しない、
あるいは悪化していく病気です。



こころの症状・からだの症状



- ◎ 不安
- ◎ とても悲しい
- ◎ 育児ができない
- ◎ 身の回りのことができない
- ◎ 家事ができない
- ◎ 眠れない
- ◎ 楽しめない
- ◎ いなくなりたい

気持ちばかり焦って、
何も出来てない…

自分には子育ては
無理なんじゃ
ないかしら？



+ 治療のために

きちんとしたサポートとカウンセリング、服薬により症状は改善します。
周囲の理解も大切！ 今からでも遅くはありません。

産後ママの約10%にみられます

早めに相談すれば必ずよくなります

まわりの正しい理解と優しいサポートが大事

決して無理せず、頑張らず、のんびりと



「更年期うつ病」とは？

卵巣機能の低下による女性ホルモンの低下と、
この時期の社会的役割や人間関係の変化、さらには
ストレス耐性の低下によって起こるうつ状態のことです。



こころの症状・からだの症状



- ◎ 食欲がない
- ◎ 頭がカーツとする
- ◎ 眠れない
- ◎ 記憶力がおちた
- ◎ キッチンにたてない
- ◎ 突然涙がでる
- ◎ イライラする
- ◎ 気力がわからない

肩も腰も調子が悪くて、
気力もわかず、
家事もできないなんて、

大きな病気にでも
なったのかしら…



+ 治療のために

専門家と相談することで、貴女にあった漢方薬やホルモン治療（HRT）が
症状の改善に役立ちます。

顔の火照りや汗が多くて、調子が悪いなら
我慢せずに**専門家と早めに相談が一番！**

漢方薬やホルモン薬だけでなく
サプリメントも有効です

メンタルや甲状腺の病気が潜んでいる事も

