

気分やからだにこんな不調は続いていませんか？

生活習慣病センター 女性外来

気分の落ち込み

- ・気分が落ち込み、ゆううつな気分になる。
- ・悲しい気持ちになる。
- ・何の希望もなくなる。

意欲の低下・罪悪感

- ・これまで好きだったことへの興味や喜びがなくなる。
- ・気力が低下して、何をやるにもおつこうになる。
- ・人づきあいやいになる。
- ・仕事をしたくなくなる。
- ・新聞やテレビを見なくなる。
- ・身だしなみに関心を払わなくなる。
- ・根拠もなく、自分の責任だと思う。

あせり・不安

- ・あせってイライラする。
- ・過去の小さなことを思い出しては悩む。
- ・漠然とした不安がある。
- ・気分がおちつかない。

思考力の低下

- ・集中力がなくなり、能率が低下する。
- ・物事の判断ができなくなる。

睡眠

- ・眠れない。
- ・眠りが浅かったり、朝早く目が覚めたりする。
- ・朝、目覚めたときが一番ゆううつである。
- ・睡眠不足から、頭痛や肩こりに悩まされる。

食欲

- ・食欲がなくなる。
- ・何を食べてもおいしいと思えず、砂をかんでいるようだ。
- ・体重が減った。(または増えた)。
- ・胃がもたれる。むかつきがある。

自律神経系

- ・微熱が続く。
- ・ときどきめまいがする。
- ・息切れがする。
- ・冷や汗や寝汗をかく。
- ・からだのだるい。
- ・動いていないのに、疲れやすい。
- ・からだの動きが遅くなる。
- ・トイレが近くなる。
- ・便秘・下痢に悩まされる。

ホルモン系

- ・生理不順が続く。
- ・性欲が落ちる。
- ・手足の冷えや顔のほてり。

日常生活のちょっとした変化が きっかけになることも・・・

- ・環境変化によるプレッシャー・ストレス
就職、昇進、転勤、転職、入学、転校、結婚、出産など
- ・病気、けがなど
- ・何かを失うことへの不安・むなしさ
子供の独立、失業、離婚、退職、閉経など
- ・別れの悲しみ
家族や友人との死別、失恋など



特に原因が分からないのに、こうした症状が1カ月以上続いている場合は、生活習慣病センター・女性外来に気軽にご相談ください。

生活習慣病センター受付電話：076-218-8319

ホームページ：<http://www.kanazawa-med.ac.jp/~center21/index.html>

金沢医科大学病院・21世紀集学的医療センター