



2025 年 11 月 19 日

大正健康ナビ、11/19 新着情報

「更年期のイライラや落ち込み、諦めなくて大丈夫！原因と対処法」公開！



大正製薬株式会社（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）」では、季節やトレンドに合わせて、あなたのお役に立つコラムを随時更新しています。

11 月 19 日に新着公開した記事は「更年期のイライラや落ち込み、諦めなくて大丈夫！原因と対処法」です。

更年期に入り、「イライラした気持ちが、抑えにくくなってきた」「ちょっとしたことで落ち込んで、泣いてしまうことがある」など、感情がコントロールしづらくなってきたと感じていませんか？ 中には、周囲に迷惑をかけてしまったり、人間関係に悪い影響が出てしまったりして、悩んでいる人もいます。

今あなたが悩んでいるイライラや落ち込みが、更年期によるものなのか、それとも他に理由があるのかを知るためにも、まず更年期特有の症状や原因について知っておくとよいでしょう。本記事では、症状や原因だけでなく、更年期によるイライラや落ち込みに効果的な対処法などもご紹介します。

更年期のイライラや落ち込みの対処法

対処法には主に「心を落ち着かせるセロトニンの分泌をよくする生活習慣」や「感情の乱れを抑えるマインドフルネス・アンガーマネジメント」があります。具体的な方法を本記事ではご紹介していません。記事を読んで是非実践してみてください！

更年期症状は完璧主義の人や自己犠牲をいとわない人に出やすいとされています。だからこそ、何事

においても「完璧」を目指さないという考え方が大切です。「できないこと」があったっていいのです。日々の生活においては60点くらいを目指すつもりで過ごしてみてください。そうすれば、プレッシャーやストレスから解放されて、心が軽くなるでしょう。

11月19日 新着健康情報

更年期のイライラや落ち込み、諦めなくて大丈夫！原因と対処法

<https://www.taisho-kenko.com/column/157/>

<目次>

1. 更年期にイライラしたり落ち込んだりする原因
2. 病気や他の原因がある可能性も
3. 更年期のイライラや落ち込みの対処法
4. 完璧じゃなくて大丈夫！日々の暮らしは「60点」を目指しましょう

◇特集「フェムケアガイド」には、更年期症状など女性のお悩みに寄り添った記事を掲載しています。

<https://www.taisho-kenko.com/special2/femcare/>

監修プロフィール

対馬ルリ子女性ライフクリニック/Addots GINZA

小野 陽子（おの・ようこ）先生

聖路加国際病院女性総合診療部、東邦大学医療センター大森病院心療内科を経て、対馬ルリ子女性ライフクリニック勤務。Addots GINZA「女性のこころとからだのオンライン相談室」開設予定。医学博士。日本産科婦人科学会専門医、日本心身医学会心身医療専門医、日本女性心身医学会認定医、日本女性医学学会女性ヘルスケア専門医。心療内科、婦人科両面からのケアを行う。

大正健康ナビ: <https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100 年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304

梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp

田中 秀治 shuj-tanaka@taisho.co.jp