



Optum

女性とメンタルヘルス

メンタルヘルスは、あらゆる人にとって重要なことです。私たちが考え、感じ、行動する方法の一部であり、私たちが他の人と交流する方法に影響します¹。私たちは、健康的な思考と感情が持てるとき、目標を達成できるようになり、より良くストレスに対処できるようになります²。しかし、多くの人にとり、メンタルヘルスの症状が日常生活の一部になっています。うつや双極性障害などの症状は、男性よりも女性に多く影響しています^{3,4}。

メンタルヘルスの症状は弱さや人格的欠陥の表れではありません⁵。常に防げるとは限らず²、またその原因となるものは一つではありません。家族歴と遺伝、トラウマや虐待といった人生経験、孤独、そして脳の化学的不均衡のどれもが原因となり得ます⁵。

最も深刻なメンタルヘルスの症状は治癒することができませんが、治療は可能であり、症状を改善することができます³。ですから、兆候に注意して、支援を得る場所を知っておくことが重要です。また、診断可能な症状だけではなく、総合的な精神の健康を考慮することも重要です。

5.1%

世界中で、**うつ**を経験した女性の割合⁴。

4.6%

世界中で、**不安**を経験した女性の割合⁴。



支援を求めていますか？

利用できるリソースについてお知りになりたい場合、livewell.optum.com をご覧ください。

総合的な健康： 多くの女性がストレスを抱えています

この2年間は、特に女性に多くの困難をもたらしました。全般的に、女性は男性よりも新型コロナウイルス感染症のパンデミックの影響を強く感じています。

失業と経済的ストレス

このパンデミック中に失業した人は男性よりも女性に多く見られました。打撃を大きく受けたサービス業などの職種に就く人が多かったためです^{6,7}。世界的に、職業の39%に女性が就いていますが、失業の54%は女性でした⁸。失業はストレスになり、長期的な貧困はメンタルヘルスの影響を長引かせます。うつやその他のメンタルヘルスの症状は、生活に貧窮している人により多く見られます⁹。

介護や世話の責任の増加

異性同士の結婚では、子どもの世話の60%を女性が担っており、家事の責任をより多く負っています。パンデミック中に学校が閉鎖する、リモート授業になる、あるいは保育プログラムが中止されるなか、その多くの負担を女性が負いました。同時に、米国での調査によると、リモートワークが可能な仕事に就いている女性(22%)は、男性(28%)よりも少ないとのこと⁷。

多くの女性が、子供の世話のために仕事を辞めざるを得ないと感じました¹⁰が、女性が仕事を辞める理由はそれだけではありませんでした。女性の多くが、高齢の親や身体的・精神的な健康上体が良くない他の成人の世話をしなければなりません¹¹。

産後うつ

妊娠中または産後にうつが生じるのは普通のことです。世界的な調査で、国ごとに結果にばらつきはあるものの、全般的に、産後うつが生じた割合は17.22%でした¹²。パンデミック中に出産した女性では、さらなる不安や友人や家族の訪問が不可能であったために、妊娠と出産が通常よりもストレスであった可能性があります。

精神的な健康は、新型コロナウイルス感染症のパンデミックによって確実に悪影響を受けましたが、これは対処が必要な常に存在する問題です。精神的な健康のための支援を誰もが受けられるようにするため、付きまとう悪いイメージを打ち破り続け、メンタルヘルスの症状を認識し、誰もが支援を求める方法を知るようにする必要があります。



54%

世界中で、失業を経験した女性の割合⁸。

60%

異性同士の結婚で、女性が子どもの世話を担当した割合⁷。





金銭、他の人の世話、人間関係、その他の個人的な問題でストレスを感じている場合、あるいはうつ、不安、その他のメンタルヘルスの症状があると思う場合は、支援を求めてください。

利用できるリソースについてお知りになりたい場合、livewell.optum.com をご覧ください。



1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Mental health. cdc.gov/mentalhealth/index.htm. Last reviewed July 20, 2021. Accessed February 11, 2022.
2. Office on Women's Health (OWH). Good mental health. womenshealth.gov/mental-health/good-mental-health. Last updated March 14, 2019. Accessed February 11, 2022.
3. OWH. Mental health. womenshealth.gov/mental-health. Last updated May 14, 2019. Accessed February 11, 2022.
4. World Health Organization (WHO). Depression and other common mental disorders: Global health estimates. apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017-2-eng.pdf. 2017. Accessed February 11, 2022.
5. MedlinePlus. Mental disorders. medlineplus.gov/mentaldisorders.html. Last updated December 7, 2021. Accessed February 11, 2022.
6. U.S. Census Bureau. Tracking job losses for mothers of school-age children during a health crisis. census.gov/library/stories/2021/03/moms-work-and-the-pandemic.html. March 3, 2021. Accessed February 11, 2022.
7. U.S. Bureau of Labor Statistics. COVID-19 recession is tougher on women. bls.gov/opub/mlr/2020/beyond-bls/covid-19-recession-is-tougher-on-women.htm. September 2020. Accessed February 11, 2022.
8. McKinsey & Company. COVID-19 and gender equality: Countering the regressive effects. mckinsey.com/featured-insights/future-of-work/covid-19-and-gender-equality-countering-the-regressive-effects. July 15, 2020. Accessed February 11, 2022.
9. WHO. Breaking the vicious cycle between mental ill-health and poverty. who.int/mental_health/policy/development/1_Breakingviciouscycle_Infosheet.pdf. Accessed February 11, 2022.
10. American Psychological Association. Millions of women have left the workforce. Psychology can help bring them back. apa.org/monitor/2022/01/special-workforce-losses. January 1, 2022. Accessed February 11, 2022.
11. CDC. Women, caregiving and COVID-19. cdc.gov/women/caregivers-covid-19/index.html. Last reviewed June 21, 2021. Accessed February 11, 2022.
12. Wang Z, Liu J, Shuai H, et al. Mapping global prevalence of depression among postpartum women. *Transl Psychiatry*. 2021;11:543. doi.org/10.1038/s41398-021-01663-6.

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合、米国内の場合は911に、米国外にお住まいの場合は該当地域の緊急通報番号に連絡するか、または最寄りの緊急治療室に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネント、特に16歳未満のご家族の方を対象としたサービスは、一部の地域ではご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。従業員支援プログラム（EAP）のサービス提供者の経験および教育のレベルは、契約要件またはその国の規制要件により異なります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc.の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。