

今回は、

「冬季うつ」

のお話です。



皆さまこんにちは！
どんな年末年始を過ごされましたか？
本日は

「冬季うつ」(ウィンターブルー)

についてお伝えさせていただきます。

冬季うつは「季節性感情障害」とも呼ばれます。
この冬季うつは、秋から冬にかけて繰り返
し発症することが特徴です。

その症状として、

- ① 気分の落ち込み
 - ② 社会機能や活動の低下
 - ③ 過眠
 - ④ 過食
- などがあげられます。

冬季うつは、女性や若年者に比較的多いとさ
れています。我が国の一般人口を対象に行なっ
た調査において、2.1%に疑われたと報告され
ています*1。

またうつ病の人の 10-20%が冬季うつを経験
しているという報告もあります*2。

*1)三島和夫(2016)『臨床精神医学』第 45 巻増刊号,p.178-180,ア
ークメディア

*2)Cools O, Hebbrecht K, Coppens V, et al.
Pharmacotherapy and nutritional supplements for
seasonal affective disorders: a systematic review. Expert
Opin P

harmacother (11): 1221-1233;2018



原因は何でしょうか？

冬季うつの原因は、日照時間の減少によって体
内時計が乱れ、心身に影響していることと考え
られています。

<冬季うつの特徴>

- ① 秋から冬にかけて、繰り返し発症する
- ② 日照時間の短い高緯度地域で発症が多い
- ③ 若年層や女性に発症しやすい
- ④ 不眠や食欲不振よりも、過眠や過食がみられ
やすい
- ⑤ 炭水化物(でんぷん質や甘い物など)が食べ
たくなる
- ⑥ 重度の倦怠感に襲われる

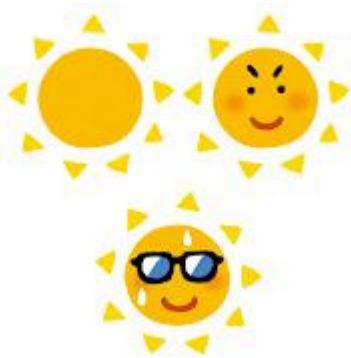


<対処方法>

▶日光を浴びる▶

セロトニンとビタミン D 生成のため、沢山

自然光を浴びましょう。



▶日中の散歩▶

窓の近くに座るなど、機会を見つけて太陽光を浴びましょう。

ライフスタイルや仕事の関係で日光を浴びることが難しい場合は、人工光を浴びる《高照度光療法》もあります。

▶規則正しい生活▶

規則正しい生活の基本は、睡眠のコントロールとされています。

特に 1 日のスタートである起床時間は非常に重要です。

目覚めたら、まず朝日を浴びましょう。

▶健康的な食事▶

栄養バランスのよい食事を決まった時間にとりましょう。

冬季うつでは、炭水化物(特に甘い物)を無性に食べたくなることも特徴的とされていますが、カロリーの高い甘味(ケーキなど)をわざわざ選ぶ

必要はなく、梨・柿・ブドウ・リンゴやミカンなどの季節の果物をとると良いでしょう。

セロトニンの材料になるトリプトファンを含んだ食べ物(大豆・牛乳・卵・魚・肉など)もしっかりとるようにしましょう。



▶適度な運動▶

身体を十分に動かしましょう。

屋内よりも日中に外で活動するほうが、より良いでしょう。

冬季うつは過食の傾向が強く、運動量の減少が体重増加を招くため、なおのこと運動は重要です。

▶無理をしない▶

冬も年末年始を中心にイベントが多い季節です。予定を詰め込みすぎて忙しくなりすぎないように、余裕をもたせて予定を組むようにしましょう。

▶ストレス管理▶

ストレスをためすぎないように、定期的にストレスを解消しましょう。

▶友人に会う▶

友人や家族と時間を共有することは、気分を改善し、社会的孤立を防ぐひとつになります。

次回は何でしょう？

お楽しみに！

