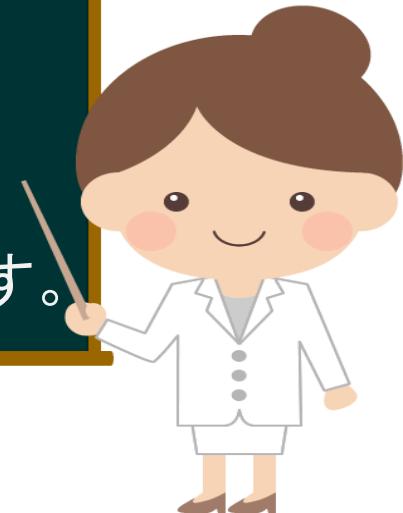


今回は、

## 「冬季うつ」 のお話しです。



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」(winter blues)

についてお伝えさせて頂きます。  
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つ  
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, Hebbecht 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

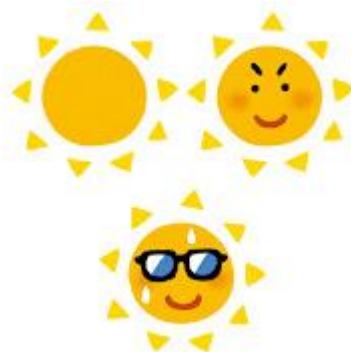


<対処方法>

►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言われています。

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)もしっかりとしたようにしましょう。



►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！

