

冬季うつ

「うつ病」とは少し違う 「冬季うつ」



冬の間は、食欲が抑えられない、なぜか気が滅入るなど、心身の調子に変化が現れる人が多くなります。このような状態は季節性感情障害の可能性があり、「冬季うつ」とも言いますが、普通の「うつ病」とは違う病気と考えられています。下のような症状が冬だけに現れる場合は「冬季うつ」かもしれません。

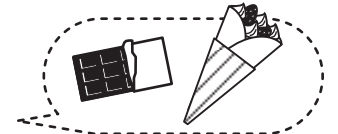
冬だけ、このような症状がありませんか

- 以前は出来たことが上手く出来ない
- 考える力や集中する力が低下する
- 悲しくて泣けてきてしまう
- 自己否定的になり気分が落ち込む

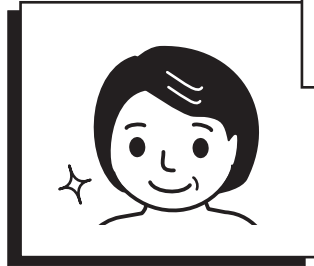


…冬季うつ特有の症状…

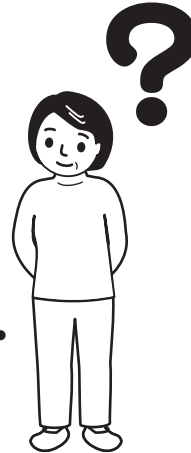
- 睡眠時間が長くなったり、朝起きられない
- 1日中、横になって過ごしたい
- 食事の量をコントロール出来ない
- 甘いものが欲しくなる
- 体重が増える



ほかの季節は
元気なのに



冬は調子が出ない



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

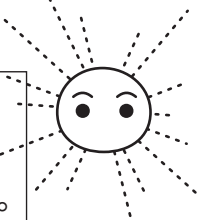
かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

「冬季うつ」になるのはなぜ？

冬は日照時間が短く、日射量が減少することが主な発症原因と考えられています。

日照時間が短いと、脳内の神経伝達物質「セロトニン」が減少し、脳の活動が低下したり、活動する気力が出なくなる。



他にもこんな原因があります。

目に入る光の量が減ると体内時計が狂ってしまい、睡眠と覚醒の切り替えがスムーズに出来なくなる。

生活のリズムや食生活の乱れがある。

冬のひきこもりは冬季うつの始まり？

寒い季節はこたつに入って、ぬくぬくと暖かく過ごしたいものです。ただし、寒い寒いとひきこもってばかりいると、心身の不調を招き、冬季うつの症状が現れやすくなってしまいます。



いつも日あたりの悪い部屋に居る人や、太陽の光にあたる機会が極端に少ない人は、冬ではなくてもなりやすい傾向がある。また、緯度の高い地域では冬の日照時間が短いため、冬季うつになる人が特に多い。

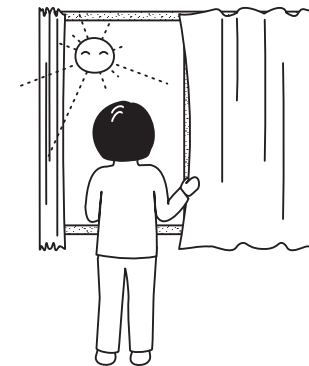
冬季うつの予防と改善には

不足したセロトニンを補いましょう

◆太陽の光にあたる

朝は早い時間にカーテンを開ける

朝日を浴びることは、体内時計をリセットするのに効果的です。



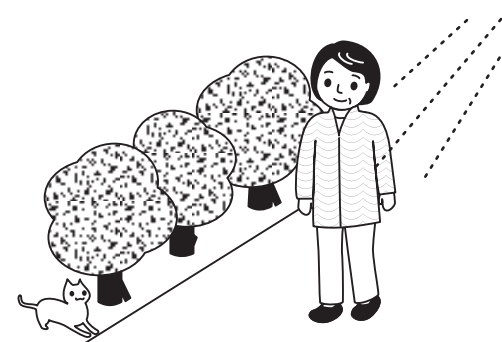
午前中はなるべく外へ出る

太陽の光を午前中にたっぷり浴びると、夜は自然に眠くなり、健康的な生活パターンに近づきます。



散歩の時間を作る

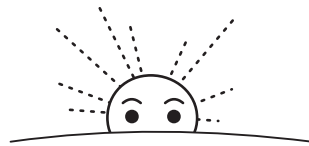
晴れている日は、30分ほど日光浴をすると効果が得られます。



◆規則正しい生活を心掛ける

早寝、早起きをする

夜は早めに就寝し、朝は出来るだけ毎日同じ時間に起きて、朝日を浴びる時間を増やしましょう。



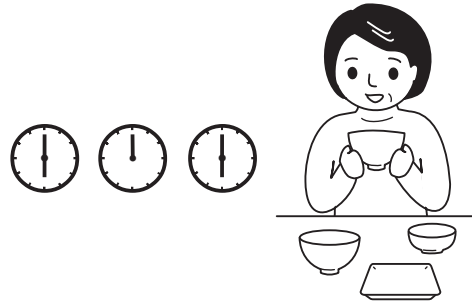
しっかり睡眠をとる

無理をせず、眠気が強い時は眠りましょう。夜間によい睡眠がとれるよう、徐々に体のリズムを整えましょう。



毎日同じ時間に3食きちんと食べる

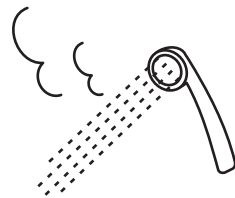
朝昼晩の食事の間隔は6時間くらいが理想です。



◆体温を上げる

お風呂に入る、シャワーを浴びる

体温が上昇すると、体内のスイッチが覚醒に切り替わります。少し熱めの朝シャワーがおすすめ。



効果には個人差があります。体調に不安がある場合は、医師に相談しましょう。

◆食生活を工夫する

肉や魚などに多く含まれる必須アミノ酸の「トリプトファン」という栄養成分が、冬季うつを予防する神経伝達物質「セロトニン」を作り出します。

トリプトファンは体内で合成されないため、食品から摂ることが必要です。また、トリプトファンの吸収を助ける「炭水化物」や「ビタミンB6」、神経に作用する「ビタミンB12」も一緒に摂るとより効果的です。

トリプトファンを多く含む食品

- 動物性タンパク質(肉、魚 など)
- チーズ、牛乳
- 大豆製品、ナッツ類 など

+ プラス

トリプトファンの吸収を助ける食品

- 炭水化物
(米、パン、パスタ、うどん など)

ビタミンB6やB12を多く含む食品

- レバー
- 魚介類
- 大豆
- にんにく
- バナナ など

心掛けよう 冬季うつを防ぐ食生活

- 動物性タンパク質をしっかりと摂る
- 間食にナッツや豆類を取り入れる
- 炭水化物を抜かない
- コーヒーや紅茶の代わりに牛乳や豆乳を飲む

◆適度な運動をする

自分が心地よいと感じる
リズムとスピードで
行いましょう

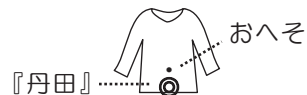
リズム運動でセロトニン分泌

冬季うつを防ぐ「セロトニン」は、一定の
リズムの刺激によって分泌が促進されます。

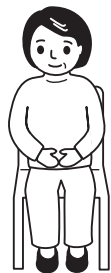
- ◎ウォーキング
- ◎軽いジョギング
- ◎サイクリング
- ◎ダンス、太極拳など
- ◎ガムを噛む

こんな
方法も

◎丹田呼吸法

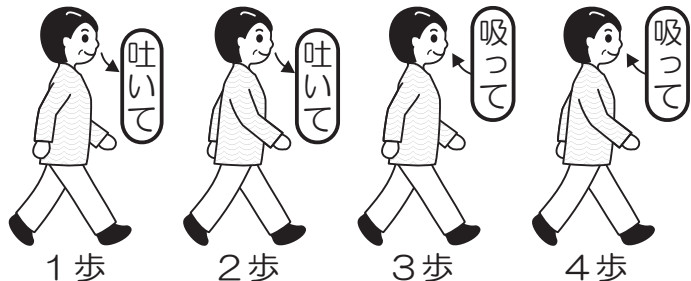


- ① 椅子に座り、両手を下腹部にあてる。
- ② 大きく息を吸い込む。
- ③ 丹田を意識して「1・2・3～」と
ゆっくり数えながら、息を全て吐く。
(②③を繰り返す)



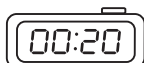
やってみよう セロトニンウォーキング

◎呼吸と歩行のリズムを合わせて歩く



出来れば
鼻呼吸で
行うとよい

効果的な運動継続時間は



どの運動の場合も、始めて5分後くらいから
セロトニン濃度が高まり、20～30分経つと
最も効果が現れます。長い時間続けられるよう、
疲れを感じない程度に楽しみながら行いましょう。

つらい時は受診しよう

この病気があまり知られていないことや、
春になると治ってしまうことから、
つらい症状があっても我慢していたり、
病気と気付かぬまま放置している人が
多いと言われています。
日常生活に支障があるなど、気になる時は
早めに受診して適切な治療を受けましょう。



冬季うつ
の
受診診療科

精神科・心療内科・神経科など

治療をすれば、よくなる病気です

生活習慣の改善に加えて、専用の機械を使う
高照度光療法※や服薬による治療があります。



※学習スタンドの2～3倍程度の強い光を、
専用の機械で毎朝数時間浴びるなどの治療法です。

必ずしも「冬季うつ」とは限りません

冬になると「眠くて仕方がない」「甘いものが食べたい」
という人が増えるようです。
これは厳しい寒さを乗り切るために、体を休ませようと
したり、エネルギーを蓄えようとしていたり、季節の変化に
順応しようとする生理的な反応とも考えられます。

冬季うつかもしれないと感じたら、自己判断はせず、
悪化する前に専門の医師に相談しましょう。