

# 冬季うつ

冬になると、「甘いものが異常に欲しくなる」「やる気が出ない」「眠くてたまらない」…こんな症状はありませんか？ 思い当たることがある方は、もしかしたら「冬季うつ」かもしれません。今回は「冬季うつ」の原因や症状、対策についてお伝えいたします。寒いけれどイベント盛り沢山の冬、元気に楽しく過ごしましょう！

## ●○冬季うつって？○●

うつ病には色々な種類がありますが、冬季うつは「季節性感情障害」に分類される、季節の変化によって引き起こされるうつ病の一種です。名前の通り冬になると発症し、あたたかい春になると軽快していくという特徴があります。他のうつ病とは違って時間がたつと回復していくため、自分が冬季うつと自覚されていない方もいらっしゃいます。あらためて見つめなおしてみませんか？

## ●○どんな症状があるの？○●

うつ病の症状には様々なものがありますが、冬季うつは「過食」や「過眠」の症状が特に強いのが特徴的です。甘いものが異常に欲しくなり、もうお腹がいっぱいなのにチョコレートを食べ続けてしまう、連日10時間以上寝ても日中の眠気が強い、朝がとても辛い、等の変化が現れます。いつも疲れて何もしたくなくなり、過食や運動不足による体重増加が起こりやすく、また無気力やイライラ等の症状は日常生活のトラブルの元になりかねません。

## よく見られる症状

- 気分の落ち込み（特に午前中）
- 気力の低下
- なんとなくだるい
- 元気がなくなる
- 物事を楽しめない
- イライラする
- 人と会いたくない
- 過眠
- 過食

\* 体重増加、炭水化物や甘いものへの強い欲求が出やすい



## ●○冬季うつの原因は？○●

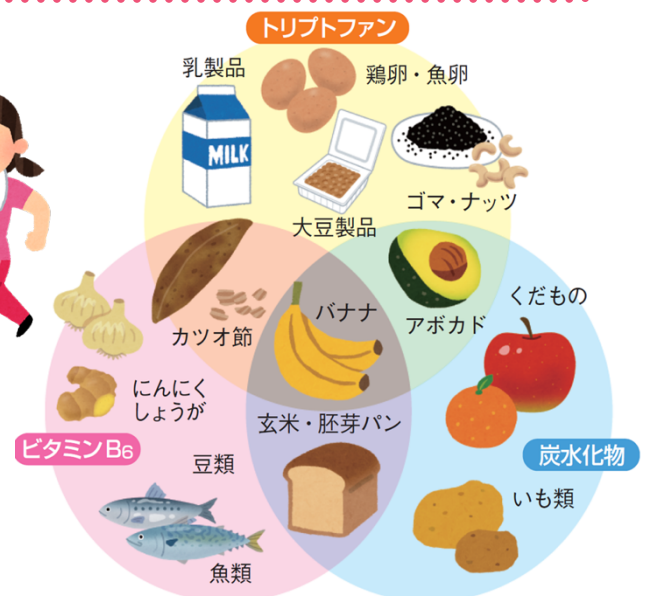
冬季うつは、寒くなる時期に発症すること、高緯度地域における発症率が高いことから、日照時間が短くなることが一番の原因であると考えられています。

### 考えられるメカニズム

- ① 日照時間が短くなることで、睡眠をつかさどる**メラトニン**の分泌タイミングや量に変化し、体内時計が乱れる。
  - ② 光の刺激が減ることで、ハッピーホルモンである**セロトニン**の分泌が減り、脳の活動が低下する。
- 「こたつから出ず食べて寝てばかり」「外に出るのがおっくう」という方も多いかと思いますが、冬季うつというほどではなくても、冬場は日照時間の短さや、寒さによる外出不足により心身共にバランスが崩れがちです。年末年始にかけて忙しい時期を迎えますので、下に示す予防法でしっかり体調を整えていきましょう。

## ●○冬季うつ対策のセルフ・ヘルプ○●

- ★ できるだけ外に出て、日光にあたりましょう！
- ★ 朝食時にしっかりと部屋を明るくして光を浴びましょう。
- ★ 疲れやストレスをためないようにしましょう。
- ★ 仕事が忙しい場合は、意識してゆったり休む時間をつくりましょう。
- ★ 年末年始の生活リズムの乱れに注意！
- ★ 散歩などの簡単な運動習慣を持ちましょう。
- ★ 「春はもうすぐ」と意識しましょう。
- ★ メラトニン・セロトニンの原料となるトリプトファンを多く含む食材を積極的にとりましょう。



眠りをもたらすメラトニン、ハッピーホルモンのセロトニンはどちらもトリプトファンを原料にしています。

トリプトファンはタンパク質に多く含まれており、セロトニンの生合成に必要なビタミン B<sub>6</sub> は魚類に多く含まれています。また、脳でセロトニン神経のエネルギーターとなるのが炭水化物です。これらをバランスよく食べましょう。バナナはトリプトファン、ビタミン B<sub>6</sub>、炭水化物の全てを含むのでおすすめです。

山口市小郡下郷844-4

三好薬局

参考) 季節性感情障害 SAD (Royal College of PSYCHIATRISTS)、冬うつ予防は年末年始から (NIKKEI STYLE)、冬季うつ病の特徴・症状 (<https://allabout.co.jp/gm/gc/302096/>)