

健康管理センターだより

連日 35℃を超える猛暑だった夏も終わり、いよいよ秋セメがスタートしました。夏の疲れがまだ残っていたり、生活のリズムが崩れて、朝なかなか起きられないということはありませんか？生活リズムが崩れたままだと日中、集中力がなくなり学業に悪影響が出たり、自律神経が乱れ、体調を崩すこともあるそうです。まずは朝きちんと起きて、朝食を食べることから始めてみましょう。

冬季うつ病(季節性うつ病)

冬が近づくと
落ち込みませんか？

冬季うつ病は、1984年にアメリカの研究者が発見した、季節の変化に起因する「季節性感情障害」の一つです。

10月から12月頃にかけてうつ症状が現れ、春先の3月頃になると回復するという季節性のもので精神的に問題を抱えている訳でもなく、一般のうつ病とはかなり状況が違います。患者の男女比では女性が多く、男性の4倍だそうです。冬季うつ病のうつ状態そのものは比較的軽く、それゆえ自分がうつ状態と気付かなかったり、春になると症状がなくなるので我慢している人が多いようです。

<代表的な症状>

- なぜか、ただただむなしく、自己否定的になる。
- 人付き合いがおっくうになり、外出したくない。
- 眠っても眠っても眠気が取れず、だるい。
- 過食気味になり、炭水化物や甘いものに偏り、体重が増える。
- 春になるとうそのように元気になる。

過食、過眠、炭水化物の渴望は典型的なうつ病では出現しにくい症状です。



<原因>

日照時間が少ない冬場に発症すること、緯度が高い地域ほど発症率が高いことから、日照時間に関係が深く、光の刺激が減ることで神経伝達物質のセロトニンが減って脳の活動が低下したり、体内時計をつかさどるメラトニンの分泌されるタイミングが遅れたり、分泌量が増えたりして、体内時計が狂うことが原因とされています。

<予防>

- ①朝、きちんと起きて光を浴びる。
- ②光の感受性を高める効果のある ビタミンB₁₂を多く含む食品の摂取。
 ↓(のり、貝類、魚、レバーなど)
- ③体内時計を調整するために朝起きて夜は寝るという 正常な生活リズムに体を調える。
 などが有効とされています。

