



今月のテーマ



ウィンターブルー (冬季うつ)

ウィンターブルーは「季節性うつ病」のひとつで、寒くなり始める11月頃に発症し、3月頃になると自然と解消する季節性のある気分障害のことです。「季節性感情障害(SAD)」や「冬季うつ」などと呼ばれることもあります。

ウィンターブルーは元々北欧などの緯度の高い地域の病気として知られてきました。男性に比べて女性の方が発症しやすいといわれています。発症するメカニズムは、まだ詳しく解明されてはいませんが、日照時間が短くなると脳内の神経伝達物質であるセロトニン*の合成速度が落ち、セロトニン神経機能が低下し、発症しやすくなると考えられています。

*セロトニンとは

目から入る光によって合成が促進される脳内の神経伝達物質です。人間の睡眠や食欲に関係し、ストレスによるイライラを抑えて心身の安定にも関係することから「幸せホルモン」とも呼ばれ、不足すると気分が落ち込んでやる気がでない状態に陥りやすくなると考えられています。

一般的なうつ病



低下傾向

不眠傾向

共通点

気分が落ち込む
趣味が楽しめない
イライラする
無気力感、倦怠感など

食欲

睡眠

ウィンターブルー



過食傾向

過眠傾向



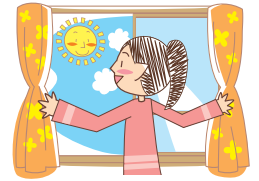
ウィンターブルーは生活習慣の見直しで症状の軽減が期待できます。ただし、症状がひどく日常生活にも支障をきたすような場合は医療機関で治療してもらう必要があります。

裏面にウィンターブルー対策を紹介します。

ウィンターブルー対策

日光を浴びる

セロトニンの合成を促進するために、冬でも積極的に日光を浴びることがおすすめです。特に、起きたらまずカーテンを開けて朝日を浴びることが大切です。太陽の光を浴びることが難しいときには、照明を浴びるだけでも一定の効果が期待できます。医療機関では、より強い光を30分～1時間程度浴びる高照度光療法(こうしょうどひかりりょうほう)が行われることもあります。



バランスのよい食事

セロトニンは、トリプトファン(必須アミノ酸の一種)から作られます。トリプトファンは体内で作ることができず、食物から摂取する必要があります。穀類や豆類、肉や魚など幅広い食品に含まれるので色々な食品をバランスよく取り入れましょう。



睡眠リズムを整える

セロトニンの合成が促進されず脳の活動が低下すると、睡眠ホルモンとも呼ばれるメラトニンが正常に分泌されなくなり、体内時計が乱れます。ウィンターブルーでは過眠傾向で朝起きにくいですが、眠くても早起きをして体内時計を整えましょう。良質な睡眠を取るための工夫もおすすめです。たとえば寝る前にテレビやスマホ、パソコンを見ると、脳が覚醒して深い眠りが妨げられてしまいます。昼間にしっかりと光を浴びたら、夜は部屋を暗くしてゆったりと眠りにつける環境を整えましょう。



運動する

ウォーキングやダンス、ヨガなど呼吸をしながら一定のリズムで行う運動は、セロトニンが活性化されるのでおすすめです。毎日20分ほど継続すると効果的です。太陽の光を浴びながら運動を行うことでより高い効果が期待できます。

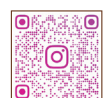


ウィンターブルーはどんな人にも可能性があります。特にコロナ禍の冬は部屋にこもりがちでストレスを溜め込みがちです。リスクを少しでも減らせるよう生活習慣の見直しから始めましょう。

お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 紫竹店

各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。
お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします!



みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店
北山店・紫竹店・大宮店・桂店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

