

毎年、日照時間の短くなる10月から11月に症状が出始め、春3月には回復する症状に「季節性感情障害、冬季うつ」があります。



- ① 寒くなって最近、気分が落ち込む
- ② なにをやるにも、疲れて億劫になる
- ③ 今まで楽しめた事を楽しめない
- ④ いつもより、睡眠時間が長く、朝起きられない
- ⑤ 炭水化物や甘いものを、食べ過ぎてしまう。又は食欲が減退する

上記のような症状を感じたらそれは「冬季うつ」かもしれません。なぜ、秋から冬にかけて発症するのでしょうか。

原因① 日照時間が減る事で、脳内神経伝達物質のセロトニンの分泌が減るためです。セロトニンは脳内活動を元気にして、さらに睡眠ホルモンのメラトニンの原料にもなります。セロトニンを増やせば、昼間は活発に、夜はぐっすり睡眠できるのです。

原因② 体内時計の乱れです。冬は体内時計が乱れやすくなります。人体には、「概日時計」と呼ばれる体内時計を調節する機能が備わっています。睡眠と覚醒、ホルモン分泌のリズムを整えています。時差ボケ、夜勤、不規則な時間帯での仕事で、日照時間が短くなることで、概日時計が日差しの明暗に同調できなくなり、生理機能が崩れてしまいます。

《季節性冬季うつ病の改善方法》

積極的に、午前中に起床して、朝の光をたっぷり浴びましょう。日中に太陽光を浴びるとセロトニンが脳から分泌されます。そして、セロトニンが原料になって、メラトニンがつくられ、睡眠、覚醒、ホルモン分泌のリズムといった、概日時計を調整してくれます。



《冬にかけての生活リズムを整えるポイント》

- ① 栄養バランスの良い食事をとる

セロトニン・メラトニンの生成に必要な必須アミノ酸のトリプトファンを含む食品を摂りましょう。肉、魚、大豆、卵、乳製品、バナナ、ウコン(クルクミン)などを摂りましょう。

- ② ウォーキングなど運動をする

活発な運動は、気持ちをコントロールする神経伝達物質ドーパミンが分泌され、爽快な気分にし、落ち込みを解消してくれます。

- ③ 自分の感情を話せる人を見つけよう

なるべく、人に話すことで気分転換を図りましょう。そんな人が見つからなくても、自然や歴史に

ふれたり、地域の名店めぐりをするなど、積極的に外出をしましょう。

④ 自宅、仕事を明るくする

自然光が一番ですが、可能であれば自宅や仕事の照明を明るいものに取り換えましょう。光を浴びる事で、体内時計を調節して生体リズムを整えます。

⑤ やるべきリストを作りましょう

取り組むべき目標や仕事を優先順位をつけて書き出しましょう。実行可能なものから順番に片付けて消していく事で、気分の落ち込みから解消されます。

いづれにしても、日差しが長くなる3月ごろに回復するサイクルをくり返すので、上手く気分転換をしましょう。

山脇薬局