



冬になると、なんだか気分が落ち込む… 実はそれ、気のせいじゃありません。

鍋のおいしい季節がやってきました。いかがお過ごしでしょうか？ 冬はクリスマス、お正月と楽しいイベントがあるのに、なんだか元気が出ない…そんなことはありませんか？
実はそれ、気のせいではなく、季節性感情障害と言われる不具合かもしれません。

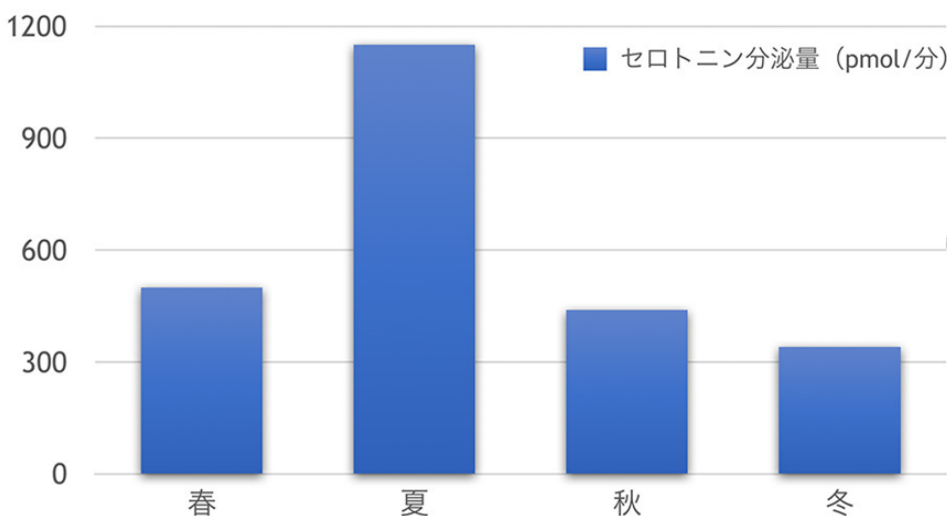
季節性感情障害→冬季うつ とは？

秋から冬にかけて悲しく憂鬱な気分になり、以前は楽しみだった活動に興味がわかず、疲労感が募り、無力感や罪悪感にかられるけれど、春先になるとよくなって来る…。このような季節性の抑うつ気分が、季節性感情障害（冬季うつ・ウィンターブルー）です。

冬季うつのメカニズム

情動や気分、睡眠などに関与し俗に幸福ホルモンと呼ばれるセロトニンですが、冬になると日照時間の減少により、健常人でも分泌量が減ることがわかっています。こうした変化に敏感な人は、通常の人よりも冬季うつに陥りやすい特性があります。また寒い時期には炭水化物や甘いものが食べたくなることも。これらは寒さのせいと思われがちですが、セロトニンの分泌量が減るため、その原材料を確保しようと、食欲が増してしまう事が原因と言われています。

健常成人のセロトニン分泌量の季節変動



Lambert, et al. Lancet 2002を改訂

一般的なうつ病と冬季うつの違い

	一般的なうつ病	冬季うつ
共通点	気分の落ち込み 気力減退 物事を楽しめない イライラする 倦怠感など	
食欲	低下傾向	過食傾向
睡眠	不眠傾向	過眠傾向
体重	減少傾向	増加傾向

左の表のように、一般的なうつ病の場合は、食欲は落ち、よく眠れず、体重も減少傾向です。冬季うつの場合は、「過食」、「過眠」そして「体重増加」傾向なのが特徴です。



冬季うつ対策

①毎日15分～30分程度日光を浴びる

治療として光療法を行う場合は1～2時間程度、5千～1万ルクスの高照度の光を浴びますが、予防として自身で行う場合は日光を利用します。日光の照度は、季節・時間帯により大きく変わりますが、曇った日の午前10時頃の太陽光でも2万5千ルクス、晴れた日の屋外は10万ルクスもあるといわれています。そのため、冬でも15～30分、紫外線によるシミなどが気になる方は、手のひらだけでも予防効果が見込めます。

②規則正しい睡眠スケジュール

冬季うつの発症には、体内時計の乱れも関係していると言われていています。そして、日照時間が短くなる冬は、時差ボケのような状態になりやすく、体内時計も乱れやすいため、出来るだけ起床時間・就寝時間をきめて、規則正しく体内時計がリセットされるような生活を送りましょう。

③栄養バランスの良い食事をする

冬季うつにはセロトニンの分泌不足が関わっており、炭水化物を好む過食傾向になりますが、セロトニンの分泌に欠かせないのは、炭水化物ではなく肉・魚・大豆などに含まれるアミノ酸の一つであるトリプトファンです。また、トリプトファンの吸収や利用にはビタミンやミネラルが欠かせないため、タンパク質・野菜を含んだバランスの良い食事を心がけましょう。

引用：参考 大阪市立科学館 照度と明るさの目安 文部科学省 健康な暮らしに寄与する光
 新潟県健康福祉部 冬は明るく過ごしましょう -冬季うつについて-
 三島和夫(2016)『臨床精神医学』第45巻増刊号『最新医学』第71巻7月増刊号

発行機関：周防大島町病院事業局 作成担当：総務課 兼田