

こころの相談室

< 冬季うつ偏 >

冬季うつとは

冬になると気持ちが落ち込んでやる気が起きない、という人はいませんか。これは「季節性情動障害」とか「季節性感情障害」といわれるもので、「冬季うつ（ウインター・ブルー）」とも呼ばれています。これは決して気のせいではなく、体内で起こっている、れっきとした“不具合”です。

晩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…このような季節性の抑うつ気分が、「冬季うつ（ウインター・ブルー）」です。女性や若年者に比較的多いとされ、我が国の一般人口を対象に行った調査においては、2.1%に疑われたと報告されています。またうつ病の人の10~20%が冬季うつを経験するともいわれています。冬季うつの特徴は、「過食」、「過眠」そして「体重増加」。食欲不振や不眠になることが多い一般のうつとの大きな違いです（表1）。

（表1）一般的なうつと冬季うつの違い

	一般的なうつ病	冬季うつ
共通点	・気分の落ち込み ・イライラする	・気力減退 ・物事を楽しめない ・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

足りないのは 光 日照時間

冬は健常人でもセロトニン分量が減ることがわかっています。日照時間が短くなると、体内時計をつかさどるメラトニン分泌タイミングが遅れ、また、脳内神経伝達物質のセロトニンやドーパミンなどモノアミンが減少し、抑うつを引き起こしやすい傾向になります。こうした変化に敏感な人は、通常の人よりもウインター・ブルーに陥りやすい特徴があります。

冬になると、朝は布団から出られず、つい長く寝てしまう。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、実は日照時間が短いことが影響しているのです。冬季うつは北欧など冬に日照時間が極端に短くなる高緯度地域に多いとされています。日本でも北国に多く発症します。春が近づき日照時間が長くなると症状は自然に治ります。

冬こそ明るく過ごそう！冬季うつを防ぐには



規則正しい生活をする

冬季うつには「体内時計」の乱れも深く関係しているといわれています。日照時間が短くなる冬は、どうしても「時差ぼけ」のような状態に近くなります。できる限り就寝時間・起床時間を決めて、リズムのよい日々を送るように心がけましょう。

① 朝に起きる楽しさを作る

冬は早寝遅起きでシャキッと起きよう



冬季うつは常に眠気を感じたり、寝すぎてしまったりするため生活のリズムが乱れがち。生活のリズムを整えるために、まずはきちんと朝に起きることが大切です。

前日においしいパンを用意する、朝食後においしいスイーツを食べるなど、朝に起きる楽しさを準備しておきましょう。

普段は寝起きの悪い子どもも、遠足の日になると早起きをしますよね。それと同じで、朝起きる楽しみがあれば、自然と目が覚めるものです。

「目は覚めたけどまだ眠い」というときには、少しの熱めシャワーを浴びると気持ちがシャキッとしますよ。

② 太陽の光を浴びる

超重要効果抜群



冬季うつ対策として、まずは短時間でもいいので太陽の光を浴びましょう。外に出て太陽の光を浴びるのが、冬季うつには一番効果的です。晴れた日はもちろん、曇りの日比較的簡単に行えます。

それでも「寒いから外に出たくない」という方もいるでしょう。そんなときは、南側や東側の日当たりのいい場所を探して家の中で日光浴するのもおすすめです。

一日中カーテンを閉めっぱなしにして、薄暗い中で過ごしてはいませんか？カーテンを開けるだけでも、気分が少し明るくなりますよ。

③ 体を動かす

冬季うつには、太陽の光を浴びながら運動できる朝散歩が効果的です。運動はセロトニンを増やす効果があるといわれています。

しかし「それができれば苦労しないよ」という方もいるでしょう。そんな方におすすめなのは、ラジオ体操です。第一体操と第二体操を行うと約6分、早歩きウォーキング6分間と同様の効果が得られます。

寒くなると筋肉が凝り固まり、さらに動くのが億劫になってしまいますよね。ラジオ体操は運動とストレッチの療法の効果が得られるため、3分間の運動でも達成感が得られますよ。



④ 外に出る理由を作る

冬季うつに限らず、冬になると外に出るのが億劫になってしまいますよね。そのような方は外に出る計画を早い時期からしておきましょう。

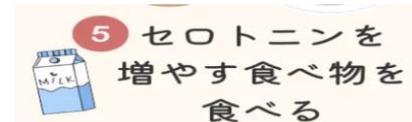
たとえば、夏に友人と冬の旅行の計画をし、予約まで済ませておきます。

そうすると、自然と冬の旅行が楽しみになりますよね。

紅葉を見に行ったり、クリスマスの計画を立ててみたり、秋や冬にしか楽しめないイベントを計画しておくのもおすすめですよ。



⑤ セロトニンを増やす食べ物を食べる



セロトニンを増やす食べ物

- ・魚介類 ・卵 ・肉類 ・乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルトなど）
- ・大豆製品（納豆、豆腐、きなこ、油揚げなど） ・ナッツ類 ・バナナ

**以上、日常できるちょっとしたことを取り入れて、冬季うつを予防しましょう
明るく、元気にお過ごしください！！**

こころの相談室 毎月第3水曜日 13:30~15:30

保健センターとなり支援ハウス内

支援センターとともに 精神障がい者生活支援コーディネーター 和木 薫

TEL 52-2494 FAX 52-2497