

薬科大健康だより 12月号



テーマ：冬季うつ

冬になると心身ともに調子を崩すことはありませんか。もしかしたら「冬季うつ」かもしれません。「冬季うつ」は成人前後から徐々に発症し、男性よりも女性に多くみられます。一度発症すると毎年繰り返すことが多いため、原因と特徴をよく理解して対処することが重要です。

『冬季うつ』とは？

冬季うつとは、医学的には季節性情動障害（Seasonal Affective Disorder; SAD）と呼ばれており、うつ病のサブタイプの一つです。「季節性気分障害」、「季節性感情障害」などとも呼ばれます。抑うつ症状が、**秋～冬に出現**しており、春になると治まるという特有のサイクルを繰り返します。

症状としては、ほぼうつ病と同じですが、冬季うつでは、典型的なうつ病とは異なり、炭水化物や甘い物の過食、過眠傾向になるといった症状が出やすいとされています。

【冬季うつの代表的な症状】

- 気分が落ち込み（特に午前中）、無気力となる。自己否定的になる。
- 集中力が著しく低下し、日常の家事・仕事ができない。
- イライラや不安感がひどくなる。
- 物事を楽しめなくなる。
- 人づきあいがおっくうになり、出不精になり活動量が低下する。
- 睡眠時間が長くなり、日中でも眠気がある。
- 食欲が旺盛で、とくに甘いものや炭水化物が欲しくなる。



左の項目が、当てはまったからと言って「冬季うつ」とは断言できません。心療内科に受診し、診断を受けてください。

『冬季うつ』の原因

冬季うつの発症は、冬場の日照時間の減少が大きく関連していると考えられています。

日照量の不足により、必須アミノ酸のトリプトファンから生成される神経伝達物質「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することで、気分の低下が起こったり、睡眠をつかさどるメラトニンの分泌がアンバランスになったりすることが原因と考えられています。

治療としては、基本的な抗うつ剤などを用いた薬物療法とともに、日光浴をしっかり行うことが推奨され、場合によっては光照射療法が行われることもあります。

高照度光照射療法とは特殊なライトを使用して、

5000～1 万ルクス程度の太陽光に近い光を 30 分～1 時間程度目から取り込ませ、

生体リズムを整える治療法です。保険適用外となりますが、睡眠障害外来などで受けることができます。





『冬季うつ』の予防

冬の寒さは疲労が蓄積しやすくなります。疲労状態は免疫力の低下やストレス耐性が落ちてしまいます。また、冬期休暇の際に、生活習慣が乱れてしまうと、本格的に自律神経系バランスが崩れてしまい、不眠、胃腸障害（胃もたれ、腹痛、下痢、便秘）、めまい、食欲不振、ひどい倦怠感などが出現して、うつ状態に移行していくことが少なくありません。そのため、今から予防をしていきましょう。

予防方法 ① : 規則正しい生活

最低でも6時間以上の睡眠を毎日確保しましょう。

一時的に睡眠不足になってしまったら、できるだけ数日のうちに睡眠時間を取り返すつもりで、しっかり睡眠をとりましょう。

予防方法 ② : バランスのとれた食事を実践する

疲労回復効果が高い肉、魚、卵といった動物性たんぱく質と、風邪予防効果の高いビタミン・ミネラル豊富な緑黄色野菜・果物などを1日最低2食はしっかり摂取しましょう。また、トリプトファンを多く含む食物(バナナ、カボチャ、チーズ、豆乳 など)の摂取を心がけましょう。トリプトファンを効率よく吸収するには、炭水化物が必要になります。炭水化物は体温の産生に必要なためほどよく摂取しましょう。

予防方法 ③ : 冬場の外出時には体力を温存する工夫を

冬場は、休日の最終日ギリギリまで使わずに1日（最低でも半日）は自宅でゆっくり過ごせるように調整し、体力回復日を設けましょう。

予防方法 ④ : 日光浴をこまめに行う

朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴び、屋外や窓辺で日光をしっかりと浴びて体内時計の乱れを予防しましょう。その際にストレッチを行うと全身の血の巡りがよくなり、さらに自律神経を整える効果が期待できます。

新潟の天気は曇りや雨が多いです。

関東から新潟に来た新入生はなりやすいと聞いたことがあります。

“冬限定のプチうつ”なんていわれることもあります。自殺企図をする場合もあります。

周囲の人たちの様子がおかしいと感じたら、心療内科の受診を促したり、健康相談ルームや学生相談ルームに相談、行くよう伝えるなどしてください。

