

# 冬の落ち込み対策



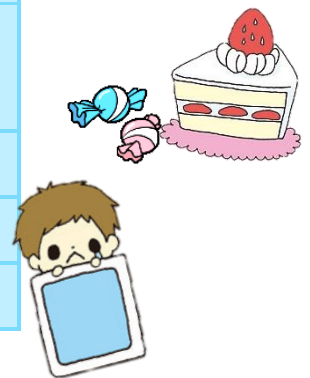
冬はなんとなくやる気が出ない、気分が落ち込みやすい、布団からなかなか出られない、やたらと食べてしまう…これは寒さのせいだけではなく、日照時間の変化が私たちの体を変化させている影響も考えられます。

## 冬季うつ(ウィンター・ブルー)

秋から冬にかけて、抑うつ症状が出ることを「冬季うつ」と呼びます(季節性情動障害)。春になると自然に治まることが特徴的です。

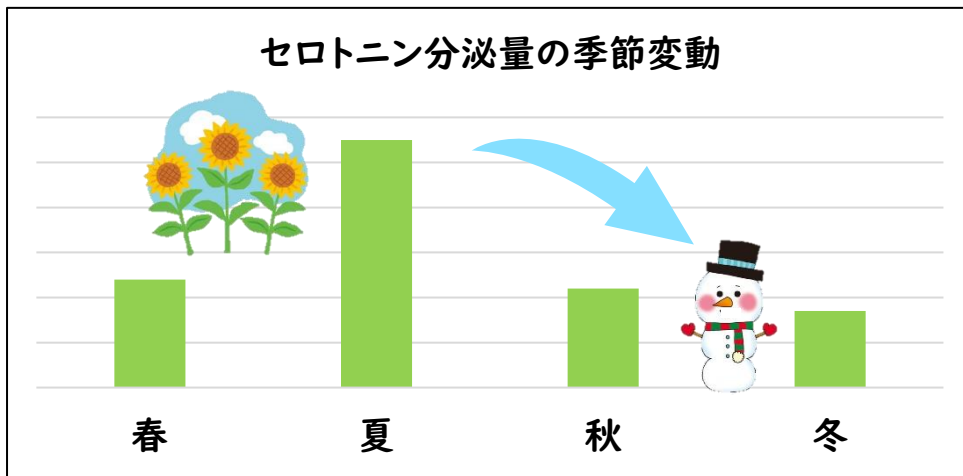
### 一般的なうつと冬季うつの違い

	一般的なうつ	冬季うつ
共通点	憂鬱な気分・倦怠感 イライラ・興味関心の低下	
食欲	食欲減退	甘いものが欲しくなる
睡眠	不眠	起きづらい、1日中眠い
体重	痩せていく	体重が増えていく



## なぜ”冬”は気分が落ち込みやすい？

幸せホルモンと呼ばれるセロトニン。季節(=日照時間)の変化により、体内でのセロトニン分泌量も変化します。夏に比べて冬は大きく減少するため、健常な人も意欲が低下しやすくなります。とはいえ、生活習慣の見直しで冬でも元気に過ごす対策はできます。



Lambert, et al. Lancet 2002 を改訂

気分の抑揚や体内リズムに関わる2つのホルモン

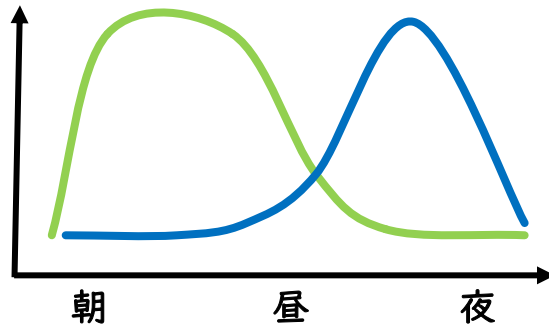
セロトニン



メラトニン

- ・通称 幸せホルモン  
抗うつ効果、  
不安を鎮める効果がある
- ・明るくなったら増える、  
暗くなったら減る

★原料:トリプトファン  
(アミノ酸)



- ・睡眠を促すホルモン
- ・暗くなったら増える、  
明るくなったら減る  
⇒体内リズムを調整する

★原料:セロトニン



正常に分泌されていると…

- 日中に快活に行動できる
- スムーズに入眠し、よく眠れる



分泌量が少ないと…

- ▲活動したい時間にやる気が出ない
- ▲1日中眠気を感じ、睡眠の質が悪くなる

冬も元気に過ごすポイント

1 積極的に光を浴びる

最も効果的なのは自然光を浴びることです。曇りでも室内照明より約10倍の明るさがあります。目安としては、晴れた日の光で1時間程度浴びるのがおすすめです。室内では、なるべく日当たりのよい窓際で過ごしましょう。



睡眠の質をよくするには  
日中の光浴から

昼間の十分な光浴で、  
夜はメラトニンが増える  
ことが分かっています。



2 規則正しい生活をする

日照時間が短くなることで「時差ボケ」のような状態になりやすいです。起床時間、就寝時間など生活リズムを一定にするよう意識しましょう。日没後の時間が長いので、夏よりも睡眠時間は長くなるのが自然です。

3 トリプトファンが多い食品を積極的に食べる

トリプトファンは「セロトニン」の材料になるアミノ酸です。肉・魚・大豆・乳製品などのたんぱく質、穀類などが不足しないようにしましょう。ただし、これらの食品に偏らずバランスのよい食事を心がけてください。



甘い物が欲しくなるのは  
うつ症状改善のための SOS

糖質の多い食品をとると  
トリプトファンが効率的に  
運ばれ、セロトニンを早く  
脳に行き渡らせることが  
できます。

4 軽い運動をする

適度な有酸素運動はセロトニンの分泌を促し、交感神経を鎮めて副交感神経を優位にしてくれます。この流れにより、体をリラックス状態に導いてくれます。