

# カウンセリングルーム通信

第 11 号 (2022 年 12 月号)

## ウインター・ブルー (冬季うつ) を乗り切ろう!

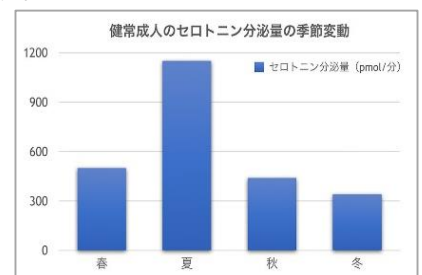
冬になると気持ちが落ち込んでやる気が起きない、普段より食べ過ぎて太ってしまう、いくら寝ても眠くてたまらない、などということはありませんか? それはもしかしたら「ウインター・ブルー」かもしれません。

### ❄️ ウインター・ブルーとは?

「冬季うつ」とも呼ばれ 10 月から 11 月にかけて症状が現れはじめ、春先の 3 月頃になると回復する「季節性うつ病」のことです。症状は、気分の落ち込み、気力の減退、物事を楽しめない、イライラ、倦怠感などがあり、「過食」、「過眠」、「体重増加」という点が一般的なうつ病とは大きく異なります。女性や若年者に比較的多いとされ、日本では 2.1%の人に疑いありとの調査結果もあるそうです。

### ❄️ ウインター・ブルーの原因は?

ウインター・ブルーは、日照量不足が関係していると考えられています。日光を浴びる時間が減ることで脳内神経伝達物質の「セロトニン」の分泌が減少します。セロトニンとは、「幸せホルモン」と呼ばれ、精神を安定させる働きがあり、体内時計をつかさどる「メラトニン」という睡眠に関係するホルモンの生成にも必要です。これらの働きに異常が起きることにより、抑うつ状態を引き起こしやすくなると考えられています。冬は健康人でもセロトニン分泌量が減ることがわかっていますが、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性があります。



<https://www.heart-center.or.jp/rehabnow/4169/>より

### ❄️ ウインター・ブルーを防ぐには?

#### 積極的に光を浴びる

晴れた日はできるだけ屋外に出て、日光に当たしましょう。10,000 ルクスの光であれば1時間程度浴びるのが効果的とされていますが、曇り空でも 10,000 ルクスの照度が得られます。屋内なら、できるだけ明るい光を得られる南や東側がベターです。人工光を浴びる方法もあります。これは1~2時間程度、2,500~10,000 ルクスの高照度の光を照射するというものです。

#### 規則正しい生活をする

夜更かしせずに睡眠時間をしっかり取り、朝起きたらカーテンを開けて光を取り込みましょう。朝日を浴びることでセロトニンの分泌が増えるといわれています。



#### バランスの良い食事を摂る

セロトニンの原料となる「トリプトファン」を積極的に取り込むことが大切です。納豆・豆腐・味噌など大豆製品、牛乳、チーズ・ヨーグルトなどの乳製品、米などの穀類に多く含まれています。肉や魚などの動物性たんぱく質にも多く含まれていますが、それらは炭水化物(穀類・いも類・果物など)とビタミンB6(鮭・まぐろ・ささみ・にんにく・ナッツ類など)と一緒に摂るのが効果的です。ダイエットのために炭水化物を制限している方は、セロトニンの減少に注意が必要です。



#### 有酸素運動(ウォーキングなど)を取り入れる

運動によってもセロトニンが分泌されることが明らかになっています。屋外で行えば、日光にあたることもできます。簡単なストレッチやヨガもおすすめです。

新潟の冬は日照時間がかなり短く、メンタルに与える影響も大きいといわれています。症状が出てつらい方は無理せずカウンセリングルームにご相談ください。寒い冬を元気に過ごしていきましょう。