



# WELLNESS LETTER

2023.12.1

## 秋冬は「冬季うつ」にご用心



**冬季うつとは、毎年秋から冬にかけてうつ症状が現れる季節性の気分障害のことです。**

「季節性感情障害（気分障害）」「季節性うつ」「ウインター・ブルー」など、他にもいろいろな呼ばれ方があります。発症率は男性に比べると女性が2~4倍高く、20代に多い傾向があります。一般的なうつ病との違いや予防策をお伝えします。

	冬季うつ病	一般的なうつ病
共通点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気分が落ち込む</li> <li>・気力がなくなる</li> <li>・物事を楽しめなくなる</li> <li>・イライラする</li> <li>・疲れやすい</li> </ul>	 
異なる点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食欲が増す(特に甘い物)</li> <li>・睡眠時間が長くなる</li> <li>・起きられない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食欲がない</li> <li>・眠れなくなる</li> </ul>

### 原因

①秋冬の日照時間の減少に伴い、日光を浴びる時間の低下



②ビタミンDがつくられにくくなり、脳内の神経伝達物質で感情の制御にも関わってくるセロトニンが減る



ビタミンD

③気分の落ち込みなどの症状につながる



### 対策

#### ①太陽の光

できるだけ屋外で日光に当たるよう心掛け、外に出られない日でもカーテンを開けて部屋を明るくしましょう



#### ②適度な運動

散歩などの簡単な運動習慣や趣味をもち、ストレスを発散しましょう

#### ③栄養バランスのよい食事

ホルモンバランスを整えるのに役立つアミノ酸が豊富な大豆製品や乳製品などを積極的に取り入れ、バランスの良い食事を心がけましょう