





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

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