

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



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