Wellness Support

# WELLNESS LETTER

Vol. 30

2025.11.1

## 季節性うつ病(SAD)にご用心

秋から冬にかけて、気分が落ち込んだりエネルギーが低下することはありませんか？このような症状は「季節性うつ病(SAD)かもしれません。今回は、SADについて詳しくご説明し、その予防や対策についてお話します。

## 1.季節性うつ病とは？

季節性うつ病とは、特に秋から冬にかけて日照時間が短くなる時期に発症するうつ病の一種のことです。
春や夏には症状が軽くなるか消えることが特徴です。「冬季うつ」や「ウィンターブルー」とも呼ばれ、明らかな環境ストレスや対人関係ストレスが思い浮かばないにも関わらず、一般的なうつ病とは反対の「過眠」や「過食」などの症状が現れます。

## 2.症状は？

### 気分の落ち込み

いつもより疲れやすく、何をしても楽しく感じられない

### 過眠

睡眠時間が増えても眠気が続く

### 過食

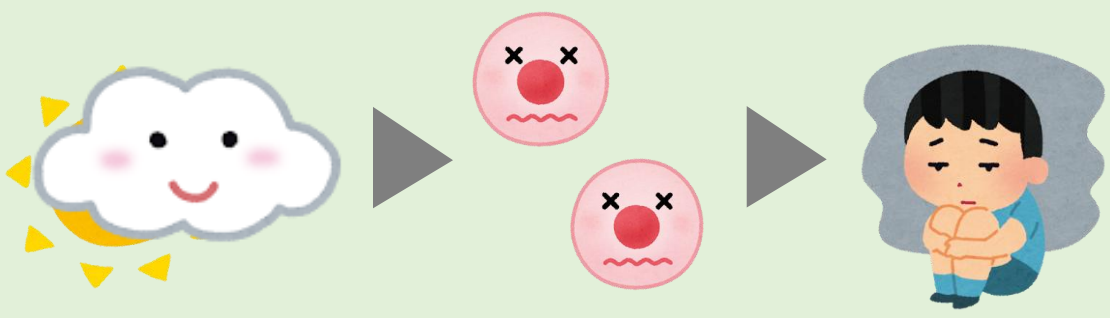
特に甘い物や炭水化物を過剰に摂取してしまう

### 意欲の低下

仕事や日常の活動に対するやる気がなくなる

## 3.なぜ起こるの？

SADは、日照時間が短くなることで体内の「**セロトニン(別名：幸せホルモン)**」という脳内物質が減少し、気分が落ち込みやすくなると考えられています。
また、「**メラトニン**」という睡眠を促すホルモンの分泌が増え、昼間でも眠気を感じやすくなることも原因の一つです。



**①日照時間の減少**　▶　**②セロトニン減少**　▶　**③気分の落ち込み**

## 4.予防と対策

### ①光を取り入れる

日光を浴びる時間を意識的に増やすことが大切です。特に朝、出勤前や昼休みに外に出て日光を浴びることで、セロトニンの分泌を促進します。

### ②適度な運動をする

軽い運動でも、心のリフレッシュに繋がります。ウォーキングやストレッチなど、体を動かす習慣を日常に取り入れましょう。

### ③バランスの良い食事を心掛ける

甘いものや炭水化物に頼らず、ビタミンやミネラルを豊富に含んだ食事を意識して摂ることも大切です。特にビタミンDを含む食品（魚、卵、キノコ類など）は、日光を浴びる機会が減る冬場に必要な栄養素です。