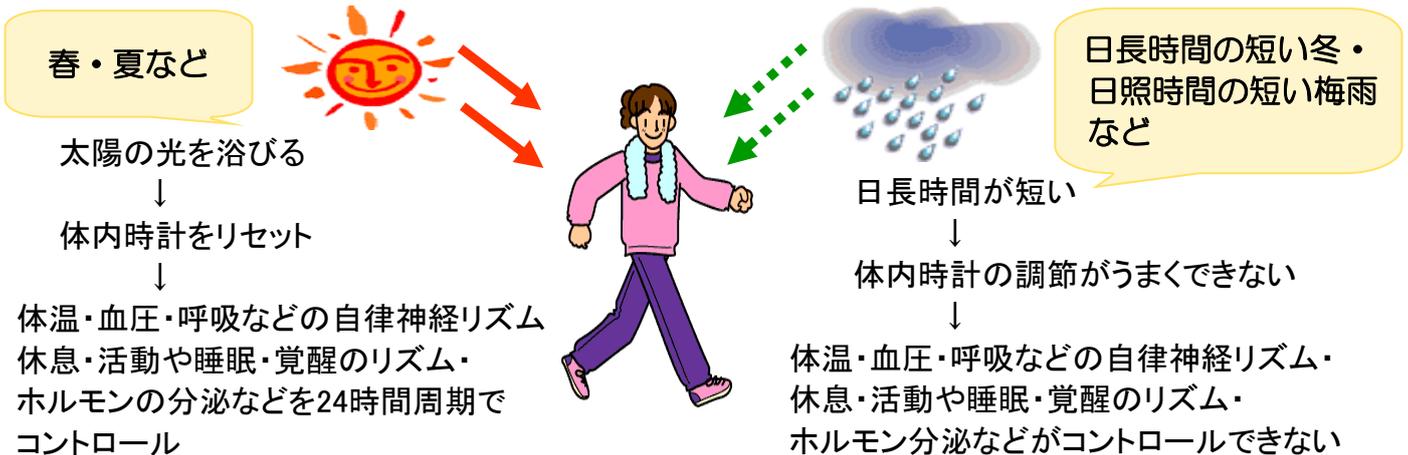


季節性感情障害

日本には四季があり、移り変わる自然や旬の食べ物など、季節に応じた生活を楽しむことができます。その反面、高温多湿の夏、寒さの厳しい冬など、気候の変化に伴ってこころの病気を発症する場合があります。特定の季節にうつ病に似た症状が現れることから『季節性感情障害』と呼ばれます。なかでも冬型の季節性感情障害は『冬季うつ病』とも言われています。

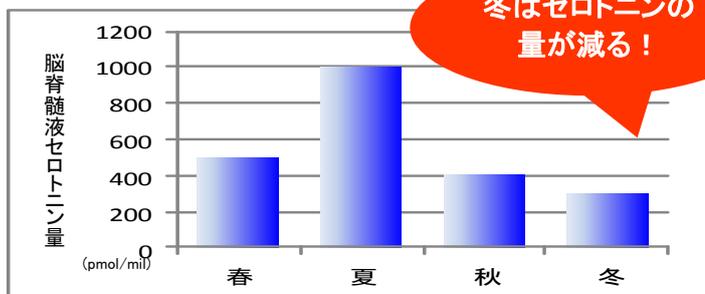
冬季うつ病の原因①

日長時間(1日の内の明るい時間)や日照時間(直射日光が地表を照射した時間)が短い



冬季うつ病の原因②

脳セロトニン(睡眠・覚醒・食事・精神のバランスを保つ働きをする)量の低下



冬季うつ病の特徴

性別	女性に多い
年代	20歳代前半で発症することが多い
地域	東北や北海道といった高緯度の地域で多くみられる
好発時期	晩秋から冬(10~12月頃)に調子が悪くなり、春先には自然に症状が改善
症状	<ul style="list-style-type: none"> ・意欲減退 ・自己否定 ・食欲が増す ・引きこもり ・炭水化物や甘いものが食べたくなる ・普段より睡眠時間が長くなる ・集中力低下 ・疲れやすい ・体重増加 ・日中の眠気 など

冬季うつ病の治療

◆積極的に太陽の光を浴びる

- ・起床したらカーテンを開けて部屋に光を入れる
- ・朝食前に戸外で軽い運動や散歩をする
- ・光の入りにくい室内で仕事をする人は、昼休みに外に出たり、窓際で光を浴びる

◆トリプトファンを多く含む食品を摂る

- ・肉類、魚類、種子、ナッツ、豆乳、乳製品を摂り、セロトニンの量を増やす努力をする

◆高照度光療法

- ・1~2時間にわたり3,000~10,000lxの人工的な高照度光を照射
- ・朝の早い時間帯(6~8時)を中心に実施
- ・日照時間を長く、光をたくさん浴びることを原則に実施

一過性で自然に軽快するものもありますが、うつ病などの気分障害や適応障害に発展する可能性もあります。

健康保険組合では、保健師が、電話・メール・面談(要電話予約)などからあなたの健康についてご相談を受け付けています。
お気軽にご連絡ください。