

* 小針の健康たより *

2022. 11・12月

ご存知ですか?冬期うつ



寒くなると栄養を蓄えて冬眠する動物がいるように、人間も寒い時期には自然と活動量が減ったり、食欲が増したり、なんだか寂しくなったりと、季節に合わせて心身が揺れ動くことがあります。

冬季うつ病は、正式名称「季節性情動障害(SAD)」という精神的な病です。日が短くなる秋から冬にかけてうつ傾向が強まり、春になると自然とうつ状態から回復して元気になるという季節性があります。通常うつ病では、不眠や食欲の低下なども症状にあらわれますが、冬季うつ病では、おもに寝すぎや食べ過ぎになるのが特徴です。

主な症状は・・・

- ・ 疲労と眠気(春夏よりも睡眠を多く必要とし、午後から目覚めていると感じる)
- ・ 集中力が低く、落ち込んだ気分が続く
- ・ 人と関わりたいと思えない
- ・ 食欲(主に炭水化物や甘いもの)が増加し、体重が増える
- ・ これまで楽しいと思えたことが、楽しいと思えなくなる



予防法～冬を元気に乗り切るために～



①積極的に日光を浴びる 早寝早起きを心がけ、昼間はできるだけ外出しましょう。

②適度に運動をする ウォーキングやランニングがおすすめです。



③タンパク質や青魚を食べる 肉、魚、大豆製品や、イワシ、サバなどを積極的に

摂りましょう。

もし毎年つらい思いをしている場合には、いちど医療機関で相談してみましよう。どうぞひとりで苦しまないでください。

