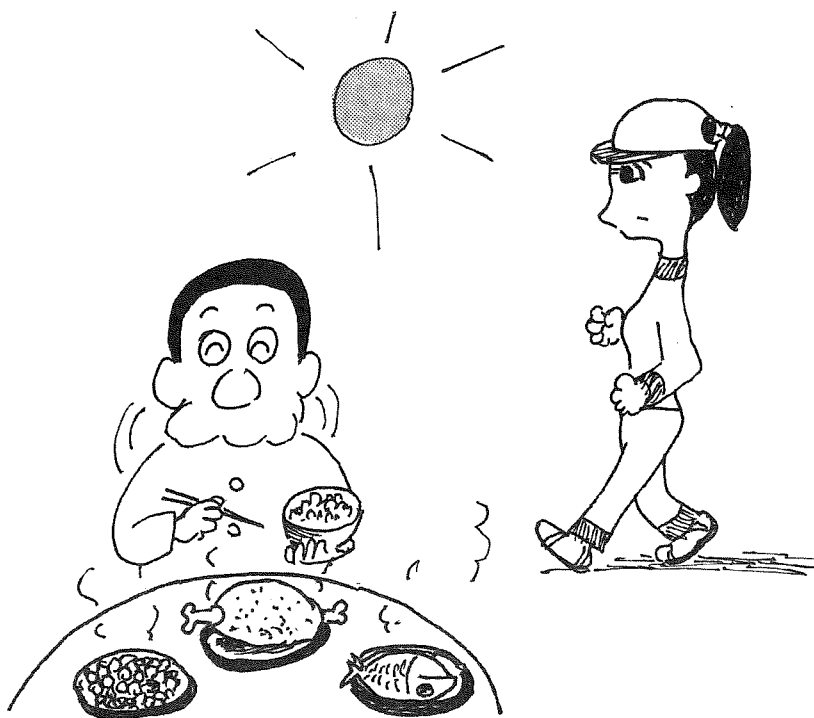


「過眠」「過食」、それは「うつ病」!?

— 3つの対策で予防・改善をしましょう —



秋から冬にかけてなんとなく気持ちが暗くなり、心の不調を訴える人がいます。春になると治まっていくのですが、これは季節性感情障害のひとつ「冬季うつ病」の可能性があります。冬季うつ病は「気分が落ち込む」「疲れやすい」「イライラしたりする」「集中力が低下する」等のうつ病の症状に加えて、「過眠」「過食（特に

炭水化物や甘いもの）」「体重増加」といった症状が特徴です。

【原因として考えられるもの】

秋冬と日照時間が短くなり、日光を浴びて分泌されるセロトニンが少なくなります。セロトニンは「幸せホルモン」と呼ばれる神経伝達物質で、感情を制御したり心身のバランスを安定させる働きがあります。不足すると感情が不安定になり気分が落ち込みやすくなります。

【対策】

- ① 太陽の光を浴びる時間を増やしましょう。曇りの日でも太陽の光は届いています。また、室内も照明で明るくすることもよいとされています。
- ② セロトニンはトリプトファンというたんぱく質から作られています。多く含んでいる豆類・肉魚類をしっかりと摂りましょう。
- ③ 運動でもセロトニンは分泌されます。また運動は意欲や快楽を感じるドーパミンも分泌されます。自分に合った適度な運動（できれば屋外）を行いましょ。