

# たかもりメテックだより

## 季節性うつ病

11月、朝の冷え込みにだんだんと冬の気配を感じるようになりました。日の入りが早くなっていき、夜が長く感じるこの時期。なんとなく気が沈む、疲れやすいなど鬱々とした気分でお悩みではありませんか？その症状、長く続くようなら「季節性うつ病」かもしれません。



## 季節性うつ病とは

季節の変わり目、日照時間が短くなる時期に発症するうつ病です。正式には季節性感情障害（SAD）といい、10月～11月から症状が出て3月ごろに回復します。秋になるとまた発症し、毎年繰り返すのが特徴です。

## どんな症状があるの

一般的な「うつ」と似ている症状

- 疲れやすく、動くのがおっくう
- 気分が落ち込む
- 以前のように仕事をこなせない
- 今まで楽しめていたことも楽しいと思えない

上記の症状に加えて季節性うつ病の特徴的な症状

- 過食や食欲減退
- 日常生活に支障が出るほどの過眠



## 季節とうつの関係

秋冬は日照時間が短く、日光を浴びる時間が少なくなることが季節性うつ病の一因です。人間は日光を浴びると脳内でセロトニンが分泌されます。セロトニンはストレス軽減や精神の安定、脳の活性化などに効果がある物質です。また、自然な眠りを誘う作用のあるメラトニンをつくる材料でもあります。メラトニンの分泌不足で、睡眠リズムや体内時計が乱れるのも、うつ発症の起因となる可能性があります。

## 対処法

季節性うつ病は生活習慣を改めることにより症状を緩和することができます。

### 1. 日光浴をする（午前中15分～30分）

日光浴に加えウォーキングでもセロトニンが分泌されます。午前中に15分～30分程度、散歩してみましょう。

### 2. 自宅・仕事場の電球を明るくする

自然の光が理想ですが、照明を明るくすると体内時計を調整してくれる効果があります。日当たりがよい窓辺で仕事するのも良いでしょう。

### 3. 毎日同じ時間に起床・睡眠

睡眠時間が不規則だと体内時計が乱れます。早寝早起きを心がけましょう。

### 4. 栄養バランスの整った食生活

セロトニンを作るには食事から摂れる栄養が必要です。肉、魚、卵、大豆、緑黄色野菜、フルーツなどバランス良く食べましょう。

毎年繰り返す症状なので少しでも改善できるよう、まずは日光浴から始めてみましょう。症状が重い方は医療機関へご相談下さい。

# 岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ～ 11:30	14:00 ～ 17:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30～11:30 14:00～17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

小児科の午後の診療は16:00～となりますので  
ご注意ください。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも  
ご覧頂けます →



## 2023年11月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2 午後休診	3 文化の日	4 午後休診	5 終日休診
6	7	8	9 午後休診	10	11 午後休診	12 終日休診
13	14	15	16 午後休診	17	18 午後休診	19 休日当番医
20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25 午後休診	26 終日休診
27	28	29	30 午後休診			

## 2023年12月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2 午後休診	3 終日休診
4	5	6	7 午後休診	8	9 午後休診	10 終日休診
11	12	13	14 午後休診	15	16 終日休診	17 終日休診
18	19	20	21 午後休診	22	23 午後休診	24 終日休診
25	26	27	28 午後休診	29 終日休診	30 終日休診	31 終日休診

※年末年始は12/29 (金) ～1/3 (水) 休診です。