

秋から  
気をつけたい

# ウインター・ブルー

開放的な夏が終わり、秋の訪れとともに気持ちが沈んでやる気がおきない…。それって、**ウインター・ブルー**かもしれません。「冬期うつ病」とも呼ばれるこの症状、秋から冬にかけてなりやすく、とくに女性に多くみられます。

## 原因は日照時間にあり！ 発症のメカニズム



ウインター・ブルーは、**外的環境の変化により特定の季節にうつ病になる季節性うつ病（季節性感情障害）の1つ**で、秋から冬の寒い時期になるとうつ症状が現れ、春と夏には改善されます。

原因は日照時間にあります。脳内の神経伝達物質のうち「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンには精神を安定させる働きがあり、日照量が多いと十分に分泌されます。しかし、秋から冬にかけて日照時間が短くなると、**日照量が減少してセロトニンも不足し、感情がうまくコントロールできないなど、うつ状態に陥りやすくなります**。春から夏へと日照時間が長くなると、同時にうつ症状もなくなります。

## うつ病とはココが違う！ 症状セルフチェック

ウインター・ブルーは、一般的うつ病とどこが違うのでしょうか。

主な症状（右表）として、気分の落ち込みや倦怠感などは、どちらにも見られますが、大きな違いは、うつ病の多くが**食欲不振・体重減少・不眠**となるのに対し、ウインター・ブルーは**過食・体重増加・過眠**を招きやすいといわれます。ウインター・ブルーになると、とくに**炭水化物や甘いもの**を欲するため、**太りやすくなり**、また、**睡眠時間の増加**に加え、**日中も強い眠気**を感じるようになります。

ウインター・ブルー	うつ病
	気分が落ち込む
	疲れやすい、倦怠感がある
	やる気が出ない、気力がない
	何事も楽しめない
	イライラする、不安になる
食欲の増加	食欲の減退
体重の増加	体重の減少
とにかく眠い	眠れない

## ウインター・ブルーに打ち負かすために 規則正しい生活を！

### 屋外に出て太陽の光を浴びる

朝の散歩、お昼休みの外出など

### 適度な運動を習慣づける

ウォーキング、ストレッチなど

### 趣味などを楽しむ

好きなことをして思考もポジティブに

### バランスのとれた食生活

必須アミノ酸を多く含む  
たんぱく質やビタミンを摂取

※うつ症状が長引くときは自己判断せずに医療機関を受診しましょう。

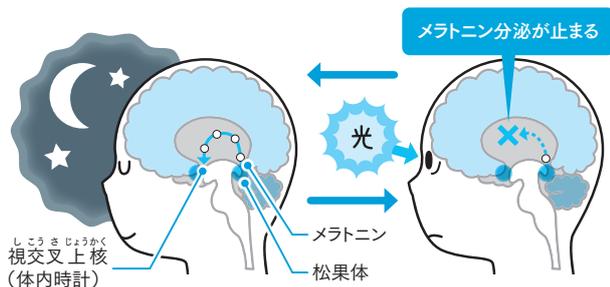


# 秋の夜長の光をコントロールして熟睡

## ●睡眠ホルモン「メラトニン」

睡眠には、「メラトニン」というホルモンが大いに関わっています。メラトニンは、脳の松果体から分泌され体内時計に働きかけ、体温や血圧を下げて眠気を誘い、質の高い睡眠へと導きます。メラトニンは夜になると増加しますが、網膜がわずかな光でも感知すると分泌が抑制されてしまいます。

暑い夏が過ぎ、秋の夜長に明かりをつけたまま趣味を楽しむ、そのまま寝落ち…なんてことが重なると、質の高い睡眠がとれず翌朝に疲れを持ち越してしまいます。



## ●真っ暗間で眠ろう

メラトニンは、明るさが500ルクス(オフィスや家庭で一般的に使われている白色蛍光灯の明るさ)より暗くなると、分泌され始めます。海外の研究では豆電球程度の明るさでもメラトニンの分泌に影響を与え、睡眠の質を低下させる作用があるという報告もあります。真っ暗間の中で眠るのが、睡眠の質を上げるのに最適です。

LED電球や  
蛍光灯の明かりは  
ブルーライトが  
含まれているので  
眠りを妨げるかも  
しれません



宿泊先など  
初めての環境だと  
慣れないので  
眠れないという方は、  
月明かり程度  
(人影がわかる程度)  
まで暗くして眠ると  
よいでしょう