

# ウィンター・ブルー

夜が長く、身も凍えるような季節になってきましたが、みなさん如何お過ごしでしょうか？

今回の健康管理センター便りは**ウィンター・ブルー**について特集します。

## ウィンター・ブルーとは？

これは「**冬季うつ病**」と呼ばれるもので季節変動に関連してうつ症状が出現する病気です。ウィンター・ブルーの症状として下記のものが上げられています。

- ・ わけもなくむなしくなる。
- ・ 無気力感におそわれる。
- ・ 睡眠時間が長くなるにも関わらず、日中眠い。
- ・ 人付き合いが面倒になり、外出したくない。
- ・ 集中力が低下し、普段慣れている仕事もやりたくなくなる。
- ・ 食欲が増加し、急激に太る。



などです。ひどい場合には日常生活に支障を来たす場合もあります。ですが、これらの症状は春になると改善してくるという特徴があります。2年連続でこのような体験をしたことがある場合には「ウィンター・ブルー」である可能性が高いと言われています。

## 発症のメカニズムは？

秋から冬にかけて発症し、春に改善するこの病気……。実は**日照時間が影響している**と言われています。日照時間が減ることによって、体に対する光の刺激が減り、これが原因で脳内の情報伝達物質が低下し、「うつ症状」が出現する、と考えられています。また、人間の体内時計は光の刺激によってONとOFFが切り替えられるため、日照時間が減ることで体内時計が狂ってしまいます。このことから睡眠障害が出現すると考えられているのです。そのためか、東京よりも東北・北陸・北海道・日本海側に発症者が多いと言われています。



## 対応策は？

これらの症状は日照に関係していることから、**光を浴びることが一番の改善方法**です。朝決まった時間に起きて明るい光を浴びる。もちろん家の照明で問題ありませんが、できるだけ明るい照明を点灯しましょう。夜も早々に眠ってしまうのではなく、いつもの睡眠時間までは照明を点けておくことをお勧めします。

症状がひどく日常生活に支障を来たす場合には、専門の医師の診察を受ける必要があります。これらの症状でお悩みの方は健康管理センターまでご相談下さい。