

今回のテーマ

冬季うつ



秋から冬にかけて気分が落ち込み、体も疲れやすくなった…と感じる人はいませんか？それは秋から冬に発症する人が増える「**季節性うつ病**」、別名「**冬季うつ病**」が疑われるかもしれません。春先になると自然に回復していくことも多いですが、日々の過ごし方で症状が和らぎます。毎年繰り返す人も多い為、原因や特徴を理解して対処することが大切です。

冬季うつの原因

冬季うつの原因として**日照量不足**があげられます。日照時間の短い北国は発症率が高い傾向にあるようです。冬季うつには過食・眠気・体重増加といった症状があらわれやすくなります。その様子は生き物の冬眠前の様子にも似ていると表現されることがあります。

冬季うつの症状

- ✓ 疲れやすく、体を動かす事がおっくうになる
- ✓ 気分が落ち込む事が多い
- ✓ 普段より睡眠時間が長く、日中も眠気がある
- ✓ 食欲が旺盛となる。特に糖分があるものを欲する。
- ✓ 集中力が低下し、日常生活に支障をきたす。



※人によって現れる症状は様々です

冬季うつを緩和するための対処法

☀ 朝の光を積極的に浴びる ☀

午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。日差しが弱まり始める秋からは、ウォーキングや通勤時間を活用し積極的に朝の光を浴びるとよいでしょう。

🌳 ウォーキングなどの軽い運動を行う 🌳

軽い運動を行うことで、気持ちが落ち着く、睡眠の改善が期待できます。ウォーキングやジョギングなどの一定のリズムで筋肉を動かす有酸素運動により、脳の情報伝達のバランスを整える神経物質の「**セロトニン**」が活発となります。脳内のセロトニン量が増えると心が落ち着き、集中力が高まる、不安感や抑うつ感の改善効果があります。また運動は「**エンドルフィン**」という神経伝達物質の分泌も高め、鎮痛効果や気分の幸福感などが得られます。いきなり激しい運動は行わず、自分の体調を見ながらまずは気分転換の気持ちで始めてみましょう。

🍲 1日3食なるべく決まった時間にとる 🍲

栄養不足は集中力の低下やイライラなどといった、精神的不安定に繋がります。

食事のリズムを整えることで自然と生活のリズムも整のっていきます。

また食生活の見直しは、生活習慣病の改善や予防のためにも大切です。

まずは1日3回食べる、1日の中で1回栄養バランスのとれた食事を心がける等できる範囲で取り組みましょう。

効果的な食事

食事の中で特に一部の栄養素が不足するとうつ傾向になりやすいといわれます。

それはビタミンB群、葉酸、必須アミノ酸のトリプトファン、メチオニン、チロシン、EPA、DHA、鉄分、亜鉛などで、日本人の場合、特に**葉酸**、**トリプトファン**、**鉄分**の不足が多いとされています。

葉酸

体内で赤血球等色々なものの合成に使われるので、必要量の多い栄養素です。不足すると貧血や脱力感といった症状が現れます。妊娠初期の妊婦に積極的摂取を推奨していますが、これは葉酸が胎児の神経や、脳の発育に欠かせないためです。これ以外でも葉酸を摂取することで脳がリラックスし、不安解消に役立ちます。



トリプトファン

神経伝達物質セロトニンの材料となるアミノ酸です。**セロトニンの合成を促すビタミンB6と一緒に摂る、よく噛むこともセロトニンを増やすことに繋がります。**またトリプトファンを効率よく吸収するには、糖分も必要とされます。しかし甘いものや炭水化物を多量に食べると糖分の摂り過ぎになるので、注意しましょう。



鉄分

鉄分はアミンの合成や、代謝のはたらきに関わる体内物質として必要不可欠です。不足すると疲れやすい、イライラする、集中力が低下するなどの症状が現れます。特に女性は鉄分が不足しやすいので、意識して摂取することが大切です。また、出産時大量の血液を失い鉄分不足がひどくなるので、産後うつはこの鉄分不足と関係があると言われています。鉄分は**ビタミンCを含む食品と一緒に摂ると吸収力がUPしますが、コーヒー、紅茶などに含まれるタンニンは鉄の吸収を妨げるので、注意が必要です。**

葉酸を多く含む食べ物

- ・緑黄色野菜
- ・レバー
- ・納豆



トリプトファンを多く含む食べ物

- ・お米
- ・バナナ
- ・チーズ
- ・豆腐
- ・かぼちゃ
- ・ピーナッツ



鉄分を多く含む食べ物

- ・レバー
- ・牛肉
- ・かつお
- ・納豆
- ・小松菜
- ・海藻
- ・あさり



◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。<http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

(株)リライアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士: 吉井

