元気にな～れ 418

「冬季うつ」ってご存じですか？

今月は 保健師　成田　妃佐美　です

新年を迎えたかと思うと、もう２月です。もう少しで春ですよ。
今回のお話は「冬季うつ」についてです。
10月ぐらいからだんだん日が短くなって、気温も下がってくるとなんとなく、気持ちが寂しくなったりしませんか？

「冬季うつ」とは？

10月ごろからうつ症状が始まり、春先になると症状が回復するというパターンを繰り返すことが特徴で、必ずしもこの時期とは限りませんが冬に症状が現れる方が多いので「冬季うつ」と呼ばれています。
「冬季うつ」の発症には、日照時間（日光を浴びる時間）が短いことで、ホルモンの分泌が減り、体内時計が狂うことが関係しているようです。上ノ国町は年平均の日照時間が短い地域ですので、特に気をつけなければなりません。

よく聞くうつ病の症状と同様、倦怠感や疲労感が強いようですが、冬季うつの場合「眠れない、食べられない」という症状ではなく『寝ても寝ても眠い、食欲がとまらず体重が増加する』という症状がよく見られます。

「冬季うつ」にならないために

日照時間の短さが関係しているのですから、予防法は『日光を浴びること』です！特に朝もしくは午前中に意識して日光を浴びてほしいと思います。
日当たりが悪く、日中でも電気をつけているおうちもありますよね。暗いよりは電気をつけている方が良いですが、電気代も高くなりましたし、日光がでたら室内の電気は消して、外に日光を浴びに出ちゃいましょう！
先ほどもお話ししましたが、上ノ国町は日照時間が短い地域です。意識して太陽さんと仲良くしてください。ただ、曇り空でも日光は届きます。午前中に日光浴をしてみてください。

「冬季うつかも・・・」と思ったら

男性より女性の方が冬季うつになりやすいと言われています。うつ病は「なまけている」と見られることもありますが、治療が必要な病気です！ただ、自分では気づきにくい病気でもあります。家族やお友達がいつもと違うなと感じたら、話しをじっくり聞き、つらそうだと判断したら『一緒に、病院行ってみない？』と声をかけてみてください。