

学生相談室便り 臨時秋号 季節によるうつ病—冬季うつ病—

学生相談室カウンセラー 樋口 てい子

寒くなってきましたね。今回はこれからの季節に起こりやすい「**冬季うつ病**」についてお知らせします。この原因は、**主に日照時間不足**です。10月から3月頃の日照時間が少ない時期に発症しやすいことや、赤道から離れた地域に住む人の発症リスクが高いことから顕著だと言われています。日光に当たる時間が少ないと、精神状態や体内リズムに関わるセロトニンやメラトニンなど神経伝達物質の分泌に異常が生じるためです。**以下に「冬季うつ病」の特徴を3つご紹介します。**

特徴1. 気分が落ち込み、倦怠感に襲われる抑うつ症状がある

気分の落ち込みが激しく、何をしても楽しめないといった症状が挙げられます。ほかにも、疲労感や倦怠感に襲われて、身体を動かしたり新しいことを始めたりすることが億劫になる人も多いようです。以前は楽しいと感じていた物事や事柄に対しても、何も感じなくなる場合、ひどい抑うつ症状が出ていると考えられます。

特徴2. 過食がひどくなり、炭水化物や糖分を過剰に摂取してしまう

食欲が減退するのではなく、過食に走ってしまうという特徴が見られます。また、ただ食欲が増すだけでなく、炭水化物や糖分ばかり欲して、食事のバランスが偏ることも多いようです。気分の落ち込みが激しく無気力であるにもかかわらず、食欲だけが旺盛な場合は要注意かもしれません。

特徴3. 眠気がひどく、ずっと寝てばかりいる

一般的なうつ症状と少し異なり、眠気がひどく日中寝てばかりいるケースもあります。たくさん眠ってもスッキリと目覚めることができず、気力の低下や激しい倦怠感に見舞われる場合は、冬季うつの可能性がります。日中寝てばかりいると、日差しを浴びる時間がさらに短くなるため、セロトニンが不足して、身体に不調が生じやすくなります。生活のリズムが乱れることで、さらに症状が悪化することもあるため、なるべく昼間に外へ出て身体を動かすことを心がけましょう。

*特徴に見られる症状が一つでもあれば、早めにメンタルクリニックへ相談することをお勧めします。

冬季うつへの対処法

冬季うつを予防するために、次のようなことに心がけましょう

方法1：日光に当たるようにする

例えばウォーキングなど、ドーパミンが分泌される運動を習慣として取り入れるのが良いでしょう。また、日光に当たる時間を確保するのが難しいという場合には、自宅や仕事をする場所を明るくするだけでも効果があります。

方法2：栄養バランスの良い食事を摂る

セロトニンには日常のイライラや不安などを軽減させる効果があります。セロトニンの材料であるトリプトファンを含むアミノ酸は、肉や魚に多く含まれているため、積極的に食べるようにしましょう。さらに、アミノ酸の吸収を促すビタミンやミネラルを含むフルーツや緑黄色野菜の摂取も大切です。実は、セロトニンの生成に必要なトリプトファンを含むアミノ酸は、食事でしか摂ることができない栄養素なので、栄養バランスと食べる量を考慮した食事を心がけましょう。

方法3：規則的な生活を心がける

体内時計が乱れてしまうことは、冬季うつの大原因のひとつです。明るい時間が短い冬は、睡眠のリズムも乱れがちになってしまいます。寝る時間はもちろん、起きる時間もおおよそ決めて睡眠リズムを整えましょう。また、先述したセロトニンは精神的な安定をもたらす効果もあるため、良質な睡眠をサポートする役割もあります。

方法4：やるべきことを整理する

「やることリスト」を作り、やるべきことを可視化して整理しましょう。やるべきことがあふれてしまうと、気分が塞ぎこみがちになるばかりか、どれから手をつけていいのかわからなくなり、ストレスもたまってしまいます。手帳やメモ帳、スマホのアプリなどにやるべきことを書き留める事で、頭の中であれこれ考えず、憂うつな気分が軽減されるのです。

方法5：自分の気持ちを話せる場所を見つける

ひとりで思い悩んでいると、落ち込んでいる気持ちに拍車がかかってしまいます。そのため、自分の素直な気持ちを話せる人や場所を見つけるおくことも効果的です。大学では気軽に話せる場所を設けています。保健室、学生保健支援センター、学生相談室をぜひ利用してみてください。

保健室：0225-22-7719

学生保健支援センター：0225-90-9000

学生相談室：0225-22-7712