

## 今回のテーマ 「冬のストレスケア」について

日照時間が短くなると心や体にも変化が・・・

冬の季節は、何となく落ち込んだ気分になったり、気力が低下したりする人が増える傾向があります。その原因の一つと考えられているのが冬場の日照時間の減少で、そこにはセロトニンという脳内物質が大きく関係しています。

セロトニンは光が目の網膜を刺激することで分泌が盛んになるため、日照時間が短くなるとセロトニンが減少してしまい、脳の働きが低下し、気分の落ち込みや、けんたい感などの症状が現れやすくなります。症状がひどい場合は「冬季うつ」の可能性もあります。

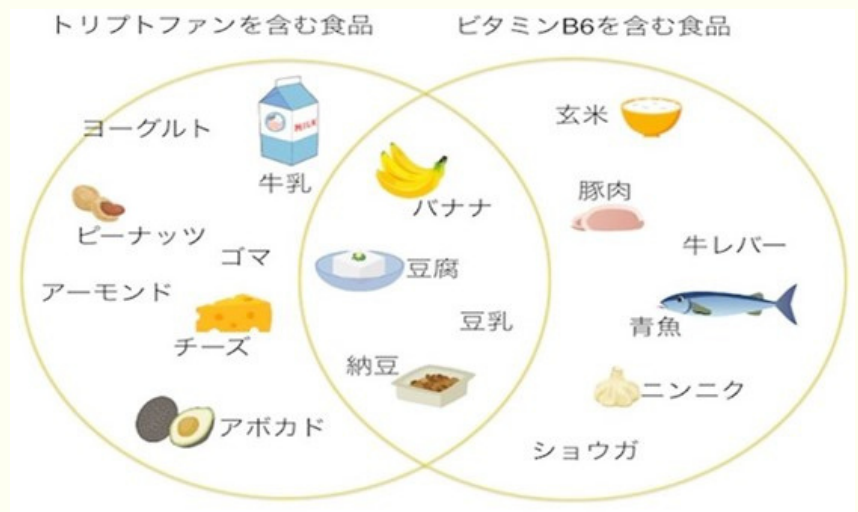
これは特定の季節だけうつ症状が現れる「季節性気分障害(季節性うつ)」の一種で、秋から冬にかけて症状が現れ、春になると自然に回復するのが特徴です。

### 「冬季うつ」の チェックリスト

- ・気持ちが落ち込む
- ・気力がわかない
- ・集中力が落ちてきた
- ・外出が億劫になった
- ・だるくて疲れやすい
- ・寝ているのに寝足りない
- ・過食になり、太ってきた

※当てはまる項目が多い人ほど心のバランスの崩れに注意が必要です。

### セロトニンの生成を促進する食品 (おやつの時間などに取り入れてみてください)



季節性うつ病の予防や治療には、食事の工夫をする以外にも、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。日差しが短くなり始める秋からは、通勤や買い物などの外出時間などを活用し、積極的に朝の光を浴びましょう。

外へ出なくとも、手のひらに日光を当てるだけでも効果があります。

日中に太陽光を浴びるとセロトニンが作られます。セロトニンは、脳から分泌される睡眠ホルモンであるメラトニンの原料ともなり、心地よい睡眠にもつながります。

冬特有のストレスを知り、心の健康を守りましょう。

次回は食事についてのコラムです。お楽しみに！