

知っていますか？

ウインター・ブルー

栄エンゼルクリニック

冬になると気持ちが落ち込んでやる気が起きない、という人はいませんか。これは「季節性情動障害」とか「季節性感情障害」といわれるもので、「冬季うつ（ウインター・ブルー）」とも呼ばれています。気分的な問題ではなく、体の不具合かもしれません。

「ウインター・ブルー」とは

冬季うつと呼ばれ、晩秋から冬にかけて、悲しく憂鬱な気分になり、以前は楽しみだった活動に興味が出ない、疲労感が募り、無力感にかられる、などのような季節性の抑うつ気分のことです。女性や若年層に比較的多いとされ、日本の一般人口を対象に行なった調査においては、2.1%に疑われたという統計もあります。冬季うつの特徴は、「過食」、「過眠」そして「体重増加」。食欲不振や不眠になることが多い一般のうつとの大きな違いです。

「ウインター・ブルー」の原因は？

人の体は太陽光を浴びることで、脳内で「セロトニン」という幸せホルモンが作られます。冬は日照時間が少なく、寒くて屋内で過ごすことが増えるため、太陽光を浴びることが少なくなります。「セロトニン」の分泌量も減少し、睡眠のリズムを作る「メラトニン」が減少し、睡眠も不規則になることから無気力や不安定な気持ちになりやすい傾向にあります。

鬱々とした気分を吹き飛ばせ！「ウインター・ブルー」対策

●積極的に光を浴びよう！

もっとも効果的な光は、やはり自然の光。日照時間が短い期間期間だからこそ意識して日の光を浴びましょう。

●規則正しい生活を心がけよう！

「体内時計」の乱れも深く関係していると言われています。早く起きることで、太陽の光を浴びる時間も増えますし、夜早く寝れるため睡眠リズムが整いやすくなります。

●カラダを動かそう！

ウォーキングなど一定のリズムで行う適度な有酸素運動は、セロトニンの分泌を促すほか、交感神経活性を抑え、回復と癒しの神経である副交感神経を優位にすることがわかっています。家の中で簡単なストレッチやヨガを行うのもおすすめ。特にヨガは呼吸法やストレッチなど体をすっきりさせて、体内時計を正常化させる効果があります。

