



## 非定型うつにご用心！

春の訪れの近い3月ですが、この時期は気分が落ち込むなど不調を訴える方も多くなる季節だと言われています。あまりに落ち込みや不安、心の疲れが続くと「うつ病かも？」と考えてしまいますが、従来のうつ病とは違った新しい心の病も増えているようです。その中でも今回は近年増加している「非定型うつ病」についてお話しします。

**楽しい日々があるのに転うつ  
明らかな回復がある**

非定型うつ病とは、どんより沈み込んだ状態が続くものの、楽しい出来事があると、それまでの不調がウソのように、たちまち元気になります。しかし、長続きはせず、また憂うつな気分に戻っていく、これが大きな特徴です。さらに、過食にはしつて体重が増えたり、いくらでも眠れるなど、私達が知る従来の『うつ病』とは正反対の特徴を示すため、見逃されやすく、症状を長引かせる傾向があります。



**他人の一言が気になるタイプが多い**

非定型うつ病の人は恥ずかしい思いをしたくない気持ちが強いいため、人前に立つと緊張して手や声が震えたり、自分の気持ちを抑え込んでも

他人に合わせようとしたりする特徴があります。これは、子どもの頃からのもので、親のいうことをよく聞く「いい子」と言われて育った人が多いようです。

**食欲や落ち込む時間帯に違いがある**

定型うつ病では、朝方がつらいのですが、非定型うつ病では、夕方からが要注意です。定型とは違い、食欲は落ちるどころか増し、好んで甘いものを食べるために太ることもあります。



**心療内科か精神科で投薬や  
カウンセリングの治療を受ける**

では、非定型うつ病かもと感じたら、どうすればよいのでしょうか。気持ちが落ち込むとともに、気力や集中力の低下、疲労感、睡眠障害などが2週間以上続いた場合、まずは『うつ病』を疑い、心療内科か精神科を受診しましょう。この他に過食や過眠など特有の症状が見られる場合、非定型うつ病と診断される可能性があります。

非定型うつ病の治療の中心になるのは、お薬とカウンセリングです。薬は、定型うつ病と同様に抗うつ薬安定剤、抗不安薬などが症状に合わ

せて処方されます。ただ残念なことには定型うつ病と違い、あまり高い効力が発揮されません。そこで、並行してカウンセリングが試されます。



**トレーニングによって70%の人が  
改善がみられる報告も**

カウンセリングのひとつが、認知行動療法と呼ばれるものです。非定型うつ病にかかる人は、優しく穏やかで、自分の気持ちに反しても他者を尊重する傾向があります。それがほころんだときに苦しくなるので、自己主張するトレーニングを行い、自我の確立を目指そうというものです。方法としては、日常生活の中で落ち込んだときの出来事を書きとめ、自分の心のクセを把握していきます。この認知行動療法は、70%の人に改善がみられたとの報告もあり、早ければ3か月ほどで効果が現れはじめるようです。

また、治療には周囲のサポートも不可欠です。励ましは定型うつ病ではタブーとされていますが、非定型うつ病では、やんわりと励ますほうが奮起のきっかけになります。また、自分が受け入れられているという安心感を持たせるために、スキミングも重要です。

**非定型うつ病になったときの対策**

①家事や仕事もいつも通りに

乱れた体内リズムを立て直すには毎日、目標を持った生活を送ることが大切です。掃除や洗濯などの家事は、すぐに成果が見えるだけでなく、生活環境が整うので、その日の目標にするには最適です。仕事を持つ人は、できるだけ普段どおりに出勤し、仕事に取り組んでみましょう。

②だらだら食いや欠食はやめよう

三度の食事を規則正しくとることで、脳に定期的に血糖が送られます。すると脳が目覚めて、本来の機能を果たすのです。だらだら食いや欠食が続くと、脳が混乱し、生活リズムが崩れてしまうので気をつけて下さい。

③お口様の光を浴びよう

私たちの体の中に組み込まれた生体時計は、朝の光を浴びることでリセットされ、24時間サイクルを刻みます。そのため、日光をしっかり浴びましょう。さらに、外に出てウォーキングなどの有酸素運動を加えれば、心を安定させる脳内物質、セロトニンの分泌が促され、晴れやかな気分になるでしょう。



# 甘酒の人気の秘密



幅広い世代で人気の甘酒。美容効果・健康効果などが注目され、消費人口が増えています。今回は甘酒の人気の秘密をご紹介します。

## 『甘酒には1種類ある』

「米麴の甘酒」と「酒粕の甘酒」の二種類があることを知っていますか？酒粕とお砂糖を溶かして作る地域、米麴から糖化させて作る地域、日本各地、地域によって作り方が異なります。

米麴は、蒸したお米に麴菌を繁殖させたものです。日本の伝統的な食文化に欠かせない、甘酒・お酒・みりん・味噌などは、米麴を発酵させることで造られています。麴菌の発酵によりビタミン類を作りだします。お米のデンプンをブドウ糖やオリゴ糖に変えるため、自然な甘みを作りだすことができます。

ます。米麴には、ビタミンB群、葉酸、パントテン酸、ピオチン、ナイアシンなどの成分が含まれます。

米麴の含まれる主な栄養成分



酒粕は、米麴に酵母菌を加え発酵させて生まれます。麴菌と酵母の発酵パワーで、さまざまな栄養成分が凝縮され、ふくよかな香りと深いコクが特徴です。

酒粕の含まれる主な栄養成分



## 『甘酒の人気の秘密』

### ①水分補給・栄養補給に

栄養価が高く飲む点滴と称される甘酒。江戸時代には老若男女の栄養補給として飲まれていました。甘酒には冬の飲み物というイメージがありますが、適度な塩分が夏の熱中症対策にも有効なので、暑い日にもおすすめですよ。



### ②便秘の予防・解消に

甘酒には食物繊維やオリゴ糖が豊富に含まれています。これらの成分は便を柔らかく、滑りやすくすることで便秘を解消させたり、腸内の善玉菌を増やしたりして腸内環境を整えてくれる働きがあるので、便秘の予防・解消にも一役買ってくれます。

### ③美容にも効果あり!?

最近では、甘酒による美容効果も注目されており、研究が進められています。眼の下のクマの改善、皮脂抑制効果なども示唆されており、様々な可能性を秘めています。若い女性にも注目され、今後も人気が続きそうです。



## 『気を付けるべきポイントとは?』

栄養バランスに優れている甘酒ですが、糖尿病・糖尿病予備軍の方は注意が必要です。米麴の甘酒の甘さはブドウ糖由来のもので、ブドウ糖を直接体に入れると、血糖値の上昇は非常に早くなります。急激な血糖値の上昇は、様々な病気を引き起こす原因とされています。酒粕の甘酒は、砂糖などで甘味がつけられています。よって血糖値が高めの方は避けたほうがよいでしょう。また、空腹時に糖質の多いものを摂ると血糖値は急上昇する為、空腹時にあまり多く飲まない事も大切です。

## 『こんなシーンにおすすめ』

### 【朝ごはん】

寒い朝、温かい甘酒に細かく切った生姜を入れて飲むと体がポカポカに。



### 【お出かけ】

お出かけの時の水分・栄養補給に。寒い季節は温めて、暑い季節は冷えた甘酒を持ち歩いてのお出かけはいかがでしょうか。



### 【お料理】

甘酒を使ったアレンジレシピは沢山あります! ココア甘酒、甘酒パン、甘酒だし巻き卵など、ドリンクやスイーツはもちろん夕食の一品としても大活躍。甘酒由来の自然な甘みが食材を引き立たせてくれます。



※米麴の甘酒は、アルコール発酵していないのでアルコールゼロですが酒粕の甘酒はアルコール1%未満の清涼飲料水です。1%未満ではありませんがゼロではない為、お酒の弱い方、お子様、妊娠・授乳期の方、は注意してください。また車の運転も控えた方がいいでしょう。

(吉澤)

参考「森永株式会社甘酒公式サイト」

## 編集後記

毎年3月には震災があったあの日を思い出し、何かできないかと考えています。昨年の3月11日は休日と重なったこともあり震災復興の願いを込めて2012年より始めた「つなん雪まつり」の新潟津南スカイランタンに参加してきました。スカイランタンはタイや台湾のお祭りで、悪い運を空に飛ばすなど、厄落としの意味があります。大勢の人が一斉に願いを書いたランタンを空に放ち、オレンジ色の空を眺めていると不思議と心が穏やかになります。そして「願ひよ、空に届け」と無病息災を祈ります。今年の「つなん雪まつり」は3月10日に開催されます。皆さまも一度足を運んでみてはいかがですか？

(鈴木)

