



冬季うつ病(季節性感情障害)

秋や冬になると、毎年決まって気分が落ち込んでしまう方はいませんか。もしかしたら、それは冬季うつ病かもしれません。

冬季うつとは？

冬季うつとは、秋から冬(9月から3月)頃になるときまって気分が落ち込んでしまう疾患です。

明確なうつ状態がみられるものを「冬季うつ病」(軽度)のものを「ウィンターブルー」といいます。多くは秋から冬にかけてうつ状態が現れ、春から夏になると回復するというパターンを繰り返します。なかには、春から夏にかけてかえって気分が高揚し、冬のうつ状態と夏の躁状態を繰り返すタイプもあります。

どんな症状？

症状の多くは一般的なうつ病と共通していますが二つの特徴があります。



一つ目は症状の現れ方に季節性がみられるということです。自然な季節変化のみに影響されていることが重要で、冬季の心理的イベント(例えばストレスとなる年末の多忙や義理の実家への帰省など)が明らかに影響している場合は冬季うつとは言えません。

二つ目の特徴は、一般的なうつ病と比較して、うつ症状に異なる傾向がある点です。気持ちの落ち込みよりも意欲の低下が目立ちます。

| | 一般的なうつ病 | 冬季うつ |
|-----|--|------|
| 共通点 | 気分の落ち込み 気力減退 物事を楽しめない イライラする 倦怠感など | |
| 食欲 | 低下傾向 | 過食傾向 |
| 睡眠 | 不眠傾向 | 過眠傾向 |
| 体重 | 減少傾向 | 増加傾向 |

倦怠感や頭の回転の悪さを強く自覚し、夜間の睡眠が長くなるばかりでなく、日中にも眠気が現れます。食欲も亢進して、特に午後から夜にかけて白米、パン、麺類などの炭水化物を無性に食べたくなります。ちようど哺乳類が冬眠に向かうイメージです。

原因は？

冬季うつの原因としては、日照不足が考えられています。日照が少なくなる冬期に現れること、冬季うつになっている人の割合が北欧など高緯度地域ほど多いこと、さらに強い光を一定の時間浴びる

高照度光療法が治療として有効であることが理由です。日照不足により、気分に関係するセロトニン神経系機能に異常をきたすことや体内時計の乱れが引き起こされることが発症に関係していると考えられています。



どのような人がなりやすい？

冬季うつは20歳代前半に多く、男性より女性の方が4倍なりやすいです。また、日照時間が短い地域ほど冬季うつのリスクが高まると考えられています。

どの位の人がなるの？

欧米では1%~10%の人がなっていると報告されています。日本で行われた調査では一般人口の約2%に冬季うつが疑われました。

最近では、在宅ワークにより外出が減り、日に当たる機会が減っていることにも注意を払う必要があると考えます。

治療法は？

冬になると、多くの人で、倦怠感、睡眠時間の増加、体重の増加など体調に変化が現れる傾向があ

ります。こうした変化によって仕事や学校などの社会生活に支障が現れたら注意が必要です。

できるだけ屋外に出て日光を浴びるようにしましょう。回復のためには2500~10000ルクスの照度が必要です。(室内照明は1000ルクス弱、屋外光は曇りでも10000ルクス)。可能であれば朝に1時間程度は浴びるようにしましょう。散歩などの運動を組み合わせるとより効果的です。



うつ症状が強かったり、高照度光療法で十分に効果が出ない場合は、抗うつ薬を使用し、症状が回復する春ごろまで薬を継続します。また冬季に辛いうつ状態を繰り返すことで、冬についてネガティブなイメージを持っていることがあります。それが症状の悪化・再燃に影響するため、ものの受け取り方や考え方に働きかけて気持ちを楽しめる心理療法も大切です。冬の楽しいイベントを少しずつ体験しましょう。「春になれば自然に楽になる」ということも忘れな

参考：人形町メンタルクリニック (石立)

ポリフェノールの正しい取り方

11月26日はポリフェノールの日です。ポリフェノールと聞くと、「なんだか健康に良さそう」と思いかもしれませんが、含まれている食品も、漠然とチヨコレートや赤ワイン、緑茶などを思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。

どのような効果があつて、何に多く含まれていて、どのように摂ると健康増進につながるのか、ご紹介します。



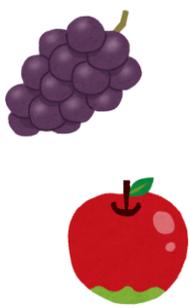
ポリフェノールとは

「フェノール」という物質が複数つながつた化合物をポリフェノールと呼びます。ほとんどの植物に含まれ、苦みや渋み、香り、色素の元となつていきます。そして害虫や有害微生物、紫外線などの多様なストレスから身を守る働きをしています。

特に多く含まれる部位は、植物の実や種や皮です。自然界には多種類のポリフェノールが存在すると言われていますが、その全容はまだ把握されていません。



人間は野菜や果物、穀類やナッツ類などを食べる事で、植物が作ったポリフェノールを体に摂りこんでいます。特に多く含まれる食品はリンゴやブドウ、ベリー類、タマネギ、セロリ、ナス、大豆、クルミ、ピーナッツなどです。またコーヒーや緑茶、ココアなどにも多く含まれています。



ポリフェノールの健康効果

人間の体の中には活性酸素という物質があります。活性酸素とは、私たちの呼吸に必要な酸素から発生する物質で、身体の免疫機能を維持します。しかし、増え過ぎると細胞を傷つけ、疲労や老化の原因につながり、様々な病気を引き起こすとされています。

ポリフェノールには、この活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があり、動脈硬化や糖尿病、肥満やメタボリックシンドロームを予防する働きがあると報告されています。さらに、骨粗鬆症、認知症、免疫力、美肌効果など研究分野が広がっています。



ポリフェノールの摂取の仕方

成人の1日のポリフェノール摂取の目安は1000mgから1500mgと言われていますが、まだよくわかっていません。しかし、運動不足などが指摘される現代人にとって、非常に重要な成分です。では、十分に摂るためには、どうしたらよいのでしょうか。

まずは野菜や果物を積極的に食べ、食生活を整える事が大切です。ただ、生野菜や果物に含まれるポリフェノールはとて少量なく、野菜や果物だけでは必要な量を補うことは困難です。そこで頼りになるのが、コーヒーや緑茶、ココア、赤ワインなどの飲料です。食べ物と飲み物をうまく組み合わせ、楽しみながら摂取してみましょう。



またポリフェノールの抗酸化作用は摂取後数時間で失われてしまうのでこまめに摂取することが必要です。1日3回の食事の他に、10時ごろや15時ごろに一息つく時間を設け、コーヒーやお茶を飲んで頂くと良いでしょう。「赤ワインだけ」、「チヨコレートだけ」、「コーヒーだけ」という様に偏った摂り方ではなく、様々な食品から多

種類を摂取することも大切です。そもそも、アルコールやカフェインの過剰摂取による別の健康リスクも心配になります。

さらに注意を呼びかけたのは、砂糖の添加です。ポリフェノールを摂るために、砂糖たっぷりのコーヒーやココアを飲んでしまつては活性酸素がcaえて増えてしまい、動脈硬化や糖尿病を引き起こす可能性も出てきます。摂り方には十分気をつけましょう。

ポリフェノールの摂取を心掛けながら、ご自身のお好きな飲み物で、ほつと一息ついてみてはいかがでしょうか？

(松村)

「花王ポリフェノールの健康価値」HP



読者アンケート実施中です。ご協力をお願い致します。

アンケートの回答はこちら



アンケートの回答はこちら

編集後記



だんだんと寒くなり、しばれる季節が到来します。我が家にとつて大変な時期がやってきました。そう、子供たちのインフルエンザ予防接種です。

注射と聞いただけで泣き散らし、かたくなに診察室に入らなくなるのが恒例です。診察室のイスに座るまで内緒にしておきますが、本人が気付いた時には大泣きが始まります。抱きかかえても暴れる我が子の姿を見て、毎年心が痛みます。

注射が終わつてもなかなか泣きやまず、本当に気の毒になります。抱きしめたり、我慢できたことを褒めてあげたりと、少しでも痛みが和らぐ方法はないかと、毎年試行錯誤です。今回は「頑張つたら、好きなものを買つてあげるね」と、褒美を用意しようと思つて

います。予防接種を平穩に済ませられる日がくるのが待ち遠しいです。(望月)

