

冬のメンタルヘルス対策 ~冬の気分低下対策~

12月は寒さと日照時間の減少により、メンタルヘルスに大きな影響を受ける時期で、

この時期には冬季うつ病と呼ばれる症状が現れることが多く、対策が必要です。

忙しい年末のスケジュールによるストレスも加わり、気分が落ち込みやすく、心も寒さを感じます。



寒さと季節性うつ病の関係

○主に生体リズムの乱れや神経伝達物質のバランスの変化に関係

- ・気温の低下: 体内のセロトニンという神経伝達物質が減少しやすく、これが気分低下や抑うつ症状を引き起こすことが研究されている
- ・寒さが自律神経の働きにも影響、交感神経が優位になりやすくなるためストレスや緊張感が高まり、心身の不調が生じやすくなる
- ・寒さで体が冷えることで血流が悪くなり、全身の疲労感や不調が増すことも考えられる

○日照時間と気分低下

- ・日照時間が短くなる冬季は体内時計が乱れ、メラトニンの分泌バランスが崩れやすくなる
※メラトニン: 睡眠や覚醒のリズムを調整し、気分や精神状態に影響を与える重要なホルモン
- ・日照時間が短いとメラトニンの分泌が過剰になり、気分が沈んだり、疲労感が溜まることがある

冬季うつ病のおもな症状

気分の落ち込みや疲労感、イライラなど、冬季うつ病の症状は一般的なうつ病と共通しているものが大半です。しかし、ホルモンバランスが崩れることで、食欲の増加や過眠傾向など、冬季うつ病特有の症状があらわれます。

うつ病と冬季うつ病の違い

	共通点	異なる点
うつ病	<ul style="list-style-type: none"> ・気分が落ち込む ・気力がなくなる ・イライラする ・疲れやすい など 	<ul style="list-style-type: none"> ・食欲が低下する ・不眠 ・体重減少
冬季うつ病		<ul style="list-style-type: none"> ・食欲が増加する ・過眠 ・体重増加



- ・気分の落ち込みが続く
- ・やる気・集中力が低下する
- ・朝起きられない、日中も眠い
- ・甘いもの・炭水化物を無性に食べたくなる
- ・体重の増加
- ・外出や人と会うのが億劫になる

これらの症状が2週間以上続く場合は、冬季うつの可能性があります。特に、「眠りすぎる」「食べすぎる」といった特徴的な症状は、典型的な冬季うつのサインです。

冬のメンタルヘルスをサポートする生活習慣

- * 日照時間が減少することで起こる冬季うつ病は、誰もがなるおそれがある
- * 寒い季節こそひと手間かけて、心にやさしい生活習慣を心がける

①積極的に日光を浴びる

- ・日光はセロトニンの分泌を促す。
- ・体内時計をリセットするために、起床したらカーテンを開けて朝日を浴びる。
外出したり、窓を開けたりして、なるべく午前中に日光を浴びることも効果的。

ポイント

- * 曇り空でも、日光は体に届いている
- * 太陽でなくても人工的な光でも効果はある、日中は室内の光をつけておくようにする
光の種類:青色(寒色)より赤色(暖色)の光の方が治療効果が高いという研究結果あり

1日15分～30分程度、
顔や手に日光を浴びるのが理想



②規則正しい生活リズムで過ごす

- ・生活リズムを整えるポイントは、“起床・睡眠・食事”。
- 休日も、なるべく同じ時間に起きて15～30分程度の昼寝で補うようにし、
食事の時間をそろえると、1日の過ごし方が自然と整えやすい。

③適度な運動を取り入れる

- ・ウォーキングやジョギングなど一定のリズムで行う有酸素運動には、セロトニンの分泌を増やす効果があるといわれている、晴れた日は、日光浴もかねて散歩に出かけるのもおすすめ。

④栄養バランスを意識した食生活

- ・セロトニンは、必須アミノ酸のひとつ“トリプトファン”から作られるため、トリプトファンが多く含まれるたんぱく質を意識して摂取することが大切
- ・冬季うつ病では、炭水化物や甘いものを好む傾向があるが、過剰摂取に注意。
- ・トリプトファンの吸収を助けるビタミンB6とB12の摂取も心がける。

トリプトファンが豊富な食材

肉類、魚介類(ぶり、いわしなど)、豆腐、のり、バナナ、牛乳、チーズなど

ビタミンB6が豊富な食材

まぐろ、にんにく、鮭、ごま、抹茶など

ビタミンB12が豊富な食材

青魚、かつお節、いか、レバーナーなど

甘いものを食べたくなるのは一時的な気分の変化によるもの、砂糖の摂りすぎは気分の不安定化を悪化させることもあるため注意が必要。

医療機関に相談すべきサイン

- ・気分の落ち込みが2週間以上続く
- ・朝起きるのが極端につらい
- ・何をしても楽しく感じられない
- ・睡眠・食欲の変化が大きい
- ・仕事や家事への集中力が低下している



不調が続くときは
1人で抱え込まず、医療機関へ相談を
冬季うつは、光療法・薬物療法・カウンセリングなどで改善が期待できる
我慢せず、早めの相談が回復への近道

冬の寒さや日照不足は体だけでなく、心にも大きな影響を与える可能性があります。

「やる気が出ない」「ずっとだるい」と感じたら、それは心からのサイン。規則正しい生活リズムを整え、朝の光・適度な運動・栄養バランスの取れた食事を意識することで、冬季うつは予防できます。

