

心のケアできていますか？ 季節性うつ病

健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

年末年始の慌ただしくなる時期ですが、ゆったりと過ごす時間を確保し、心の健康も大切にしましょう。

うつ病の中に、秋から冬にかけて毎年症状が現れる「季節性うつ病」があります。

季節性うつ病とは

「季節性うつ病」は、日照時間と深く関係していると言われていいます。冬場に日光を浴びる量が減ることと、睡眠やホルモン分泌などの人間の体内時計を整える働きをするホルモンが不足します。それによって、体の不調やうつ状態を引き起こしやすくなります。

毎年、日照時間が短くなる10～11月にかけて症状が現れ始め、日照時間が長くなる3月頃になると回復するというサイクルを繰り返します。

どんな症状がある？

次のような症状が特徴的なものとして挙げられます。

● **過眠**／何時間眠っても睡眠不足を感じて、異常に眠くなる時間が長くなる

● **過食**／甘いものや炭水化物に食事が偏り、食べすぎる

● **倦怠感**／全身にだるさを感じる
● **気力の低下**／何もやる気が起こらない

予防方法は？

① **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）**

日中に太陽光を浴びると、セロトニンという物質が作られます。セロトニンとは脳内で働く神経伝達物質（※）のひとつです。感情や気分をコントロール、精神の安定に関わっています。さらにセロトニンは、メラトニン（睡眠・覚醒のリズムを整えるホルモン）の原料でもあります。メラトニンは体内時計を整える働きをしています。

これらのホルモンを不足させないように、特に冬場は日光に当たる時

間を増やしましょう。

※神経伝達物質とは／人間の身体機能が働くためには、細胞から細胞へ情報を伝える必要があります。それらを運ぶために細胞間を行き来する物質。

② **自宅や仕事を明るくする**

自然光に限らず、照明を明るくものに切り換えて、日中は明るい光に当たるような工夫も効果的です。

③ **運動を習慣化する**

活発な運動により、気持ちをコントロールするホルモン（ドーパミン）が分泌されます。気分が落ち込んでいたり、イライラに悩まされたりしているときに良い効果があります。

④ **栄養バランスの良い食事をする**

肉・魚・大豆などのタンパク質には、セロトニン生成に必要な必須アミノ酸のひとつであるトリプトファンが含まれています。

⑤ **自分の感情を話せる人を見つけよう**

気持ち落ち込んだ時は、1人だけため込まずに誰かに話してみましよう。また、自然や歴史に触れたり、趣味を楽しんだりすることも心の健康に良い影響があります。

乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターは 皆さまの子育てを応援します！

子育てワンポイントアドバイス

イヤイヤ期、成長と分かっているもの！
子どもの“イヤイヤ”…疲れてませんか？
誰かに話すと少しは楽になるかも？
支援センターに気軽に遊びに来てね。

状況により予定を変更することがあります。お気軽にお問い合わせください。実施状況や毎月の予定表などは町ホームページでもお知らせしています。

	開設日時など（場所は「にこにこひろば」以外、子育て支援センター）	
子育て悩み事相談	月曜日（要予約）	8:30～17:15
子育て相談・ほっとルーム & お庭開放	火曜日～木曜日、12月28日（月）	9:00～11:00 13:30～16:30
あそびのひろば	金曜日（11日、18日、25日） ※4日はお休み。 ※予約制。詳細は予定表でご確認ください。	10:00～11:00 14:00～15:00
にこにこひろば （1歳半～）	23日（水）10:00～11:00「クリスマスを楽しもう」（予約制） ※場所は金屋文化保健センター。詳細は予定表でご確認ください。	
「トランポリン&すべり台と ままごとで遊ぼう」	7日（月）9:00～11:45、13:30～15:15 （予約制・45分入れ替え制） ※詳細は予定表でご確認ください。	

子育て支援センター ☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）