

日が短くなると症状が表れる冬うつ

寒さを感じる季節になると毎年なぜか気持ちが落ち込んで、仕事に身が入りません。うつでしょうか。

2年以上、同じ状態が続いているなら冬うつ（季節性うつ）の可能性がります。一般的な「うつ」には、気分の上がり下がりや、双極性障害（そううつ）や、職場や人間関係のトラブルなどで引き起こされる適応障害などがあります。これらは生まれ持った性質や外的な要因から引き起こされますが、冬うつはこれらとは全く異なるメカニズムで発症します。

冬うつは、生体反応の一種で、「暑いと汗をかく」というのと同種の反応です。冬うつは、睡眠のメカニズムと深く関わっています。夜眠くなるのは、メラトニンと

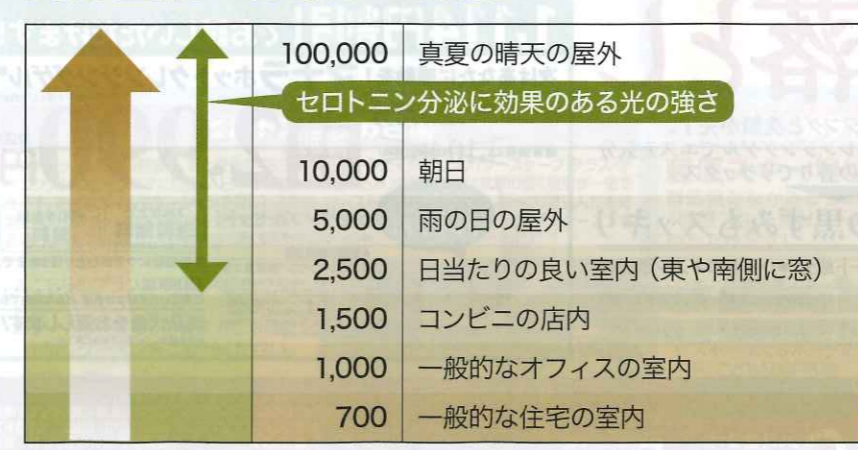
冬うつの原因は？

冬うつは、睡眠のメカニズムと深く関わっています。夜眠くなるのは、メラトニンと

「冬うつ」と「うつ」の主な症状の対比

	冬うつ	うつ
原因	日照不足による生体リズムの乱れ	人間関係のトラブルなど
食欲	甘いものが食べなくなる	食欲がなくなる
体重	増える	減る
睡眠	過眠になる	眠れなくなる
気分	朝は上がるが、夕方は落ち込む	朝は落ち込み、夕方は上がる

日常生活で体験する照度（ルクス）



ベスリククリニック 院長 田中伸明さん

たなか・のぶあき 諏訪中央病院（長野県）での地域医療を経て、厚労省の研究員、経営コンサルティング、被災者のストレスケアに携わる。2014年に開業。ビジネスマンの心のケアや睡眠の治療に当たる。

す。生活パターンによつてはセロトニンを十分に作れないことがあります。つまり、冬うつを引き起こしやすい時期といえるのです。

冬うつの見分け方は？

気持ちが沈むという点では他のうつと同じですが、それ以外に、対照的な症状が表れることがわかっています。

朝は元気なのに、夕方になると憂うつになる、というのが代表的な症状ですが、それ以外にも、右下の表に掲げたような症状がよく見られます。症例を集めてみると、北海道や東北など、日照時間の短い地方での発症が多く見られます。また、生体反応の影響を受けやすい女性や若年層にも多く見られます。

中でも中高生は、発症時期が試験シーズンと重なるため、そのプレッシャーによるものと誤解されがちです。本人の性格の問題だと済ませず、念には念を入れるつもりで、医療機関の受診をお勧めします。また、双極性障害との勘違いもよくあるケースです。いずれにしても、症状をよく見極

め、適切な対処をすることが必要です。

冬うつの対処法は？

朝、しっかりと光を浴びることに尽きます。重要なのは光量とタイミングです。体が目を覚ますのに必要な光量は2000〜3000ルクス。日当たりの良い室内の明るさに相当します。5分も浴びれば十分ですから、朝起きたらカーテンを開けて日光浴をしましょう。軽く散歩をしたり、蛍光灯でも構いませんから、光を浴びるようにしましょう。家庭用の照明はそれほど光量がありませんから、30分は浴びたいところです。

最近では、セプトした時間になると強い光を発する目覚まし時計も市販されています。こうしたグッズを利用するのもいいでしょう。くれぐれも気を付けてもらいたいのは、抗うつ剤などの投薬では改善が望めないという点です。冬うつは、あくまで生体リズムの乱れが原因ですから、生活を改善することが一番の薬と心得てください。

朝起きたらカーテンを開け 陽光を浴びましょう！

朝、光を浴びると、覚醒ホルモンのセロトニンの分泌が始まります。



POINT

光を浴びて成績アップ
寒い季節の試験になると、思うように成績が上がらない——そんな人も冬うつの影響が考えられます。現代の生活は、夜間の光の刺激を受けやすく、メラトニンとセロトニンの分泌の切り替えのタイミングがずれてやすくなっています。夜間に光を浴びることを抑えて、朝起きたらしっかりと光を浴びるようにした結果、集中力がアップして成績アップにつながった、というようなケースも報告されています。

yomiDr.
ヨミドクター
http://yomidr.jp
読売新聞の医療サイト
最新の医療情報が満載。「医療大全」「病院の実力」「医療相談室」「シニア・介護」など役立つ記事が豊富で、ニュースやコラムなども充実しています（一部有料）。