

■発行

登別市 保健福祉部 健康推進グループ

〒059-0016 登別市片倉町6丁目9-1

登別市総合福祉センター“しんた21”

TEL 85-0100・FAX 85-0111

E-mail:shinta21@city.noboribetsu.lg.jp

冬季うつ病を予防しましょう

今年は、新型コロナウイルス感染症の世界的な感染拡大や、それに伴う生活様式の変化など、多くの人にとってストレスを感じる年だったのではないのでしょうか。本号では、心身の健康を保って新しい年を迎えるために、冬季うつ病とその予防方法についてご紹介します。

冬季うつ病とは？

毎年、寒い季節になると気持ちの落ち込みを感じる方はいませんか？
冬季うつ病とは、季節の変化が原因で起こる季節性うつ病の一種です。
秋から冬にかけて発症し、春の訪れとともに自然に回復していくのが特徴で、一度発症すると毎年繰り返す傾向があります。
冬季うつ病という病気があることや、その対処方法などを知っておくことは、自分自身や周囲の人を守ることに繋がります。



冬季うつ病は、日照量(太陽が照る時間・光の強さ)が減る冬には、誰もがかかる可能性のある病気です

冬季うつ病の代表的な症状

①気持ちが落ち込んで、
無気力、自己否定的になる

チェック✓



②人付き合いが
おっくうになり、
ひきこもりがちになる

チェック✓



③集中力が低下し、
家事や仕事ができなくなる

チェック✓



④睡眠時間が長くなり、
寝ても寝ても
眠たい

チェック✓



⑤炭水化物や
甘いものが
食べたくて
たまらない

チェック✓



⑥体重がはげしく
増加する

チェック✓



これらの中に、ご自身や周囲の人に当てはまる症状はありませんか？

特に、①、②、③は悪化すると、自分自身を追い込んでしまうことにもなりかねません。早めに不調に気づいて適切に対処することが必要です。

このような症状が強い場合、かかりつけ医や精神科医、心療内科医などの専門家に、早めに相談することをお勧めします。



裏面へ続く

命を大切に・・・ひとりで抱え込まないことが大切です

冬季うつ病を防ぐ生活

①太陽の光を浴びよう

冬季うつ病の原因は、冬になり日照時間が短くなることによる日照量の減少が影響していると考えられています。

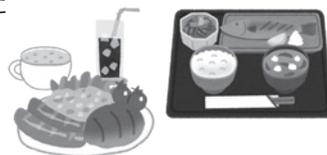
冬季うつ病の予防には、起床後、日光を浴びることに効果があるといわれています。

朝になったらカーテンを開けて、太陽の光を浴びましょう。



②生活リズムを整えよう

特に年末年始は生活リズムが乱れやすい行事が多いですが、なるべく朝の決まった時間に起き、朝食をとって身体を目覚めさせましょう。



③暗いニュースばかり見すぎない

取り入れる情報が偏ったものになっていないか注意しましょう。

暗いニュースばかり見すぎると、さらに気持ちが沈みます。どんな情報を取り入れるかには注意しましょう。



④食事バランスに気をつけよう

冬季うつ病になると、炭水化物が食べたくてたまらなくなる傾向がありますが、野菜やタンパク質（肉、魚など）などをバランス良く食べることが大切です。



⑤身体を動かそう

秋、冬に限らず、日頃からこまめに身体を動かす習慣を持つことは大切です。

ウォーキングなどが難しい冬期間も家の中で積極的に家事を行うなど、活動量を増やすことが健康を守ることに繋がります。



★この冬を元気に過ごすために 幸せホルモン「セロトニン」を増やそう♪

セロトニンは、脳内の神経伝達物質の一つで、心を安定させ、ストレスを軽減させる働きをします。セロトニンが不足すると不安やイライラ感、気分の落ち込みなどの症状が現れやすくなります。「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンを増やして、ストレスに負けない体をつくりましょう！



★「セロトニン」を増やすために効果的なこと

- ①日光を浴びる ②深呼吸をする ③リズム運動をする（ウォーキング、スクワット、ガムを噛むなど）
- ④大豆製品（納豆、豆腐など）、乳製品（牛乳、ヨーグルトなど）、カツオやマグロ、バナナなどの食品を摂取する（これらの食品は効果的ですが、心身の健康のためには様々な栄養をまんべんなく食べることが必要です）
- ⑤喜怒哀楽の感情を動かす（他者とコミュニケーションをとる、映画や音楽で感動体験をするなど）



冬季うつ病の予防は
バランスの良い食習慣から

心も体も温まる、具たくさん減塩牛乳豚汁

【材料】

- ・豚ばら肉……………50g
- ・豆腐……………1/2丁
- ・人参……………2センチ
- ・ごぼう……………1/4本
- ・じゃがいも……………小1個
- ・糸こんにゃく……………40g
- ・舞茸……………1/2パック
- ・長ネギ……………1/3本
- ・牛乳……………100cc
- ・みそ……………大さじ2
- ・だし汁……………500cc

【作り方】

①材料を切る。

- ・豚ばら肉：1cm幅
- ・人参：いちよう切り(2~3mm)
- ・じゃがいも：1口大
- ・舞茸：食べやすく裂く
- ・豆腐：1口大
- ・ごぼう：ささがき
- ・糸こんにゃく：ざく切り
- ・長ネギ：小口切り

②鍋で豚肉を油をひかずに炒める。人参・ごぼう・じゃがいもを加えて炒め、だし汁を加えて煮る。やわらかくなったら糸こんにゃく・舞茸を加える。

③みそを溶きやすい量の牛乳で溶き、残りの牛乳も合わせておき、鍋に入れる。最後に豆腐・長ネギを加え、ひと煮立ちさせる。

牛乳はセロトニンの材料を多く含むだけでなく、減塩の効果もあります。みそや醤油などの塩分を減らしても、牛乳のコクが調味料となり、薄味でもおいしく食べることができます。普段のみそ汁のみその量を減らして、牛乳を追加してみましょう！

