

# 寒くなるよと毎年憂うつな気分になる

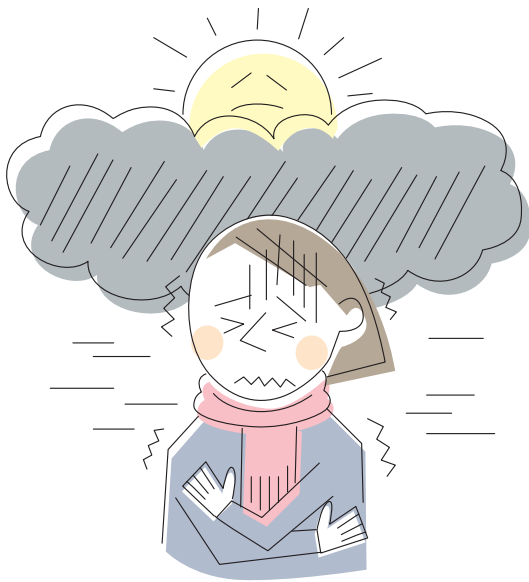
やる気の薄れ、眠気がとれない、食べ過ぎてしまふとき…

秋も深まり、季節はいよいよ寒い冬を迎えようとしています。毎年、この時期になると、「何となく気分が落ち込む…」という人も多いのでは？ 春や夏に比べると、どうしても暗いイメージがつきまといがちな秋冬ですが、実はこれ、単なる気分の問題ではありません。冬の憂うつには、医学的な根拠があったのです。原因がわかれば、予防もしやすいというもの。今回は、元気に冬を迎えるための予防法を紹介しましょう。

監修 ● 六番町メンタルクリニック所長  
JDC精神療法センター所長 野村総一郎（精神科医）

冬になると気分が落ち込む…  
原因は「日照時間」にあった！

毎年、秋から冬にかけて、気分が落ち込む、やる気が出ないなどといった「うつ症状」が現れる人がいます。たしかに寒い冬は、誰でも朝は布団から出たくないし、外



へ出かけるのも億劫になりがちです。暖かい春が待ち遠しいと思うものです。冬に憂うつな気分になるのは、活動的な春や夏に比べて、なんとなく暗いイメージがあるからでしょうか？

冬を「暗い」と感じるのは、イメージや好みだけでなく、実際に日照時間が短いからでもあります。そして、この日照時間の短さが、冬のうつ症状を引き起こす大きな原因の1つなのです。

日中に太陽の光を浴びると、脳内では「セロトニン」という物質がつけられます。セロトニンは気分や感情のコントロールに欠かせない物質で、セロトニンが不足すると、やる気やポジティブな感情を持ちにくくなります。

さらに、セロトニンは眠りにも深く関わっています。私たちは夜になると眠くなり、朝になると目覚めますが、この睡眠と

覚醒の自然な生体リズムを作り出しているのが「メラトニン」です。メラトニンは「睡眠ホルモン」ともよばれ、自然な眠りを誘う作用があります。夜になると自然な眠気が訪れるのは、メラトニンの分泌が高まるからです。ところが、メラトニンはセロトニンを原料につくられるため、セロトニンが不足するとメラトニンも十分につくられず、生体リズムの乱れから心身に不調を来してしまうのです。

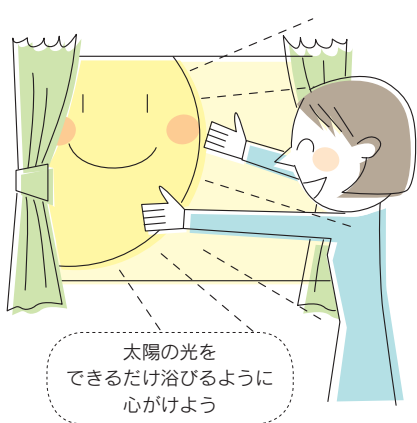
日照時間の短い冬は、太陽の光を浴びる時間も少なくなります。結果、セロトニン不足に陥り、さらにはメラトニンも不足し、うつ症状や睡眠障害を引き起こしやすくなるのです。

日照時間の短い冬こそ、  
太陽の光を意識して浴びよう！

実は、うつ病のなかにも「冬季うつ病（ウインターブルー）」といって、日が短くなる10月から11月にかけて症状が現われはじめ、日が長くなる3月頃に回復するものがあります。冬季うつ病では、気分の落ち込みや気力の低下などのほか、長時間眠っても眠気がとれない「過眠」や、甘いものやごはんをついつい食べ過ぎてしまう「過食」を伴うことがあります。典型的なうつ病では、不眠や食欲不振に

悩まされることが多いので、睡眠や食欲に関しては、相反する症状が現れるのが冬のうつ症状の特徴といえます。

冬季うつ病とまではいなくても、毎年、似たような症状に悩まされている人は、「高照度光療法」を試してみましよう。高照度光療法とは、太陽の光と同等の光を浴びることによって、セロトニンの分泌を増やし、生体リズムを整える治療法です。医療機関などでは、強い光を与えるために特別な器具を使用することもあります。要は意識的に太陽の光を浴びるようにすればよいのです。



朝、起きたらカーテンを開けて、朝日を浴びる。日中はオフィスやリビングに太陽光が入るよう、ブラインドやカーテンを開けておく。また、昼休みは外へランチを食べに行ったり、散歩や買い物に積極的に外へ出て、太陽の光を浴びよう心がけるとよいでしょう。

冬の憂うつな予防法、意外と簡単でしたね。ぜひ明日から実践して、心身ともに元気に冬を乗り切ってください！