



## その気分の落ち込み、もしかしたら 「冬季うつ病」かもしれません

2022.11



この時期、きまって気分が落ち込んだり、眠気がとれず、甘い物を食べ過ぎていることはありませんか。それはもしかしたら、冬季うつ病の可能性もあるかもしれません。冬季うつ病は医学的に使われている言葉ではありませんが、「季節性うつ」や「ウィンターブルー」、「季節性情動障害（Seasonal Affective Disorder; SAD）」とも呼ばれ、うつ病の1つと考えられています。

### 〇冬季うつ病

冬季うつ病は、秋から冬にかけて、明らかな環境ストレスや対人関係ストレスが思い浮かばないにも関わらず、「気分の落ち込み」や一般的なうつ病とは反対の「過眠」や「過食」などの症状も現れ（表1）、春先の3月頃には良くなっていくのを特徴としています。

冬季うつ病の原因は、完全に解明されたわけではありませんが、秋冬の日照時間の減少が大きく関係していると考えられています。日照時間が減ると、脳内の神経伝達物質のひとつであるセロトニンの分泌が減ります。セロトニンは別名「幸せホルモン」とも呼ばれ、脳の疲れを防いで心を安定させてくれますが、不足すると、気分が落ち込みやすくなります。また、セロトニンの分泌が減ると、メラトニン（良質な睡眠に誘うホルモン）の分泌にも影響を与えるため、睡眠トラブルを引き起こす可能性があります。

症状が軽い場合には対策をとることで改善が期待できます。

表1 一般的なうつ病と冬季うつ病の違い

	一般的なうつ病	冬季うつ病
共通点	気分の落ち込み 気力減退 物事を楽しめない イライラする 倦怠感など	
食欲	低下傾向	過食傾向
睡眠	不眠傾向	過眠傾向
体重	減少傾向	増加傾向

1) 医療法人 澄心会 豊橋ハートセンター  
「“ウインター・ブルー(冬季うつ)” 気のせいではなかった！ 冬に気分が落ち込む理由とは」 より作成

## ＜対策＞

### ○太陽の光を浴びる

冬季うつ病には太陽の光が有効とされ、目の網膜に光が入ることによってセロトニンの分泌が促されます。

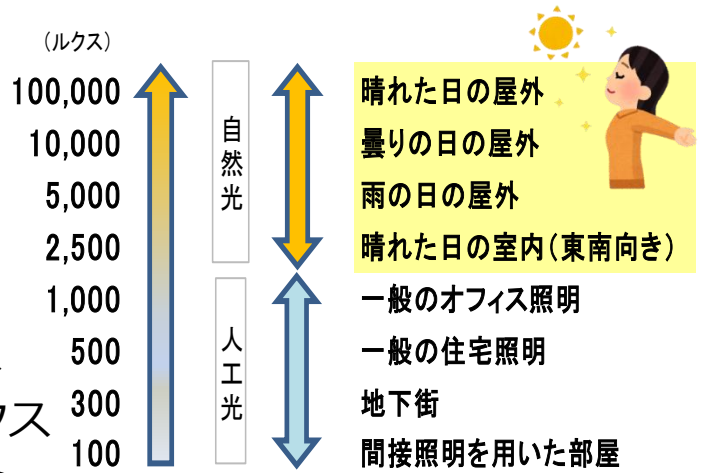
照度は、2,500～10,000ルクスの光が有効とされ、10,000ルクスの光であれば1時間程度浴びるの

が効果的です（図1）。晴れた日で

あれば30分、曇りでも1時間程度のウォーキングをすると効果が期待できます。室内であっても日当たりが良いところであれば太陽の光を取り入れることができます。また、太陽の光を浴びることで、体内時計※をリセットしてくれる働きもあります。

※京浜保健便りvol.23「快適な睡眠で健やか生活」参照

図1 日常生活における照度



3) NIKKEI STYLE 「冬季うつ、光はいつ浴びるかより『浴びた量』が大事」より作成

### ○規則正しい生活



冬季うつ病には「体内時計」の乱れも関係しているといわれています。太陽の光を浴びるためにも、できる限り同じ起きる時間、寝る時間を決めてリズムが整った生活を送るように心がけましょう。

### ○バランスのとれた食事



気分の落ち込みを防いでくれるセロトニンは、トリプトファン（必須アミノ酸の一種）から作られます。トリプトファンは体内で作ることができず、食べ物から摂取する必要があります。トリプトファンは穀類や豆類、肉や魚など幅広い食品に含まれてます。セロトニンの合成を促す栄養素にビタミンやマグネシウムなど必要となりますので、色々な食材をまんべんなく摂ることが大切です。

### ○軽い運動



軽い運動も、セロトニンを増やす効果があります。

また、セロトニン以外にも意欲や快樂に関係するホルモンの分泌も促され、気分の落ち込みを防ぐ働きもあります。

朝、近所をウォーキング、外に出て体操をすれば、太陽の光も浴びられるのでお勧めです。



このところの異常気象、長引く新型コロナウイルス感染症蔓延による働き方や生活スタイルの変化により、外出する機会が減り、冬季うつ病に陥るリスクが高まっていることはないでしょうか。まずは、ご自身の日常生活を見直し、この季節を過ごしましょう。ただし、症状が重い場合には冬季うつ病ではなく、別の病気が隠れていることがありますので、心療内科や精神科に相談しましょう。

<参考・引用文献>

- 1) 医療法人 澄心会 豊橋ハートセンター「“ウインター・ブルー（冬季うつ）” 気のせいではなかった！冬に気分が落ち込む理由とは」  
<https://www.heart-center.or.jp/rehabnow/4169/>（参照 2022年9月）
- 2) 済生会「季節性感情障害(SAD) (きせつせいかんじょうしょうがい)とは」  
[https://www.saiseikai.or.jp/medical/disease/seasonal\\_affective\\_disorder/](https://www.saiseikai.or.jp/medical/disease/seasonal_affective_disorder/)  
（参照 2022年9月）
- 3) NIKKEI STYLE 「冬季うつ、光はいつ浴びるかより「浴びた量」が大事」  
<https://style.nikkei.com/article/DGXMZO82391210W5A120C1000000>  
（参照 2022年9月）
- 4) 厚生労働省eJIM 「季節性情動障害に対する補完療法について知っておくべき6つのこと」  
<https://www.ejim.ncgg.go.jp/pro/communication/c03/48.html>  
（参照 2022年9月）
- 5) 厚生労働省 e-ヘルスネット「睡眠・覚醒リズム障害」(mhlw.go.jp) （参照 2022年9月）



一般財団法人

京浜保健衛生協会

FOR HEALTHY LIFE

この記事は、神奈川県川崎市高津区にある健診機関「京浜保健衛生協会」が執筆・監修しています。人間ドック/巡回健診/女性のための健診/がん検診など、健診でお悩みの際はお気軽にご相談ください。



一般財団法人 京浜保健衛生協会