

季節性
感情障害



秋から冬にかけて起きる、秋うつや冬季うつという
病気があるそうですが、症状など詳しく教えてください。



季節の変わり
目には、心身の變
調を来す季節性

感情障害や季節性うつ病
があり、その中でも特に秋
から冬にかけて起こり、春
には改善する秋うつや冬
季うつ病があります。原
因は日照時間が短くなる

ことで、日に当

たることが少

なくなり、脳内

の幸福物質で

あるセロトニン

の合成が減る

ためです。若い人、特に女

性に多いですが、誰にでも

起こり得ます。症状は典

型的なやる気がでないな

どのうつ症状ですが、それ

以外の特徴として、過眠

や過食、特にパスタやパン

などの糖質を取りがちで



肥満傾向になった

りします。対処方法

は、なるべく朝、日に当た

るような規則正しい生活

です。外出して日

にも当たりましょ

う。運動も屋外が

お勧めです。食事

はセロトニンの材

料を多く含むバ

ナナ、肉類、魚、乳製品や

大豆製品を中心に、野菜

などバランス良く取りま

しょう。それでも改善が難

しいなら専門の医師に相

談です。季節柄、就活やは

やりの終活も大事ですが、

まずは実り多き秋活を。

朝倉病院
理事長／院長

田辺 裕久さん