

冬に気分が 落ち込むのは なぜ？

冬になると、気分が落ち込む、やる気がわかない、といったうつ状態になりやすいと感じている方も多いのではないのでしょうか。秋から冬にかけて典型的な症状が毎年現れるとすれば、**ウインターブルー**が考えられます。これは、秋から冬に日照時間が短くなることが関係しています。太平洋側と比べて秋田県は冬に晴れることが少ないため、ウインターブルーになりやすいと言えます。

ウインターブルーのチェック

秋から冬にかけて、以下のような症状が現れ、春から夏は自然に軽快しているとすれば、ウインターブルーの傾向があるかもしれません。

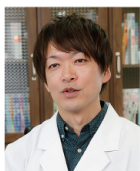
✓Check

- ☐ ゆうつになりやすい、気分が落ち込む
- ☐ やる気がわかない、何事もおっくうに感じる
- ☐ 疲れやすい、体がだるい
- ☐ 食欲が出過ぎる（とくに炭水化物や甘いものを食べたくなる）
- ☐ 睡眠時間が長くなる、日中眠くなりやすい



ウインターブルーへの対策

朝に明るい光を浴びることが最も大切です。専用の機械を使った「高照度光療法」もありますが、自然の光で対策することもできます。朝に10～20分程度でもいいので外を散歩するのが効果的です。寒くて外に出にくいときは朝になるべく窓際で過ごしましょう。バランス良く栄養を摂ることも大切です。症状が辛い場合は我慢せず医療機関を受診しましょう。



えちぜんや睡眠メンタルクリニック（秋田市）
院長
越前屋 勝 えちぜんや まさる

プロフィール

医学博士。精神保健指定医。1997年秋田大学医学部卒業。秋田大学医学部附属病院ほか県内各地域の医療機関の勤務を経て、2014年「えちぜんや睡眠メンタルクリニック」開院。「こころ」と「睡眠」をトータルで治療していくことが大切と考え、診療を行っている。