

第 11 回目 「もしかしてそれ・・・ウインターブルー？」



暦の上では立春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きますね。皆様いかがお過ごしでしょうか？
寒さが続くと気持ちが落ち込んで、何となくやる気が出なかつたり、ちょっとしたことでイライラしたり、
どんよりと憂鬱な気分に悩まされる方もいるのではないのでしょうか？
それは決して気のせいではなく、冬季うつ（別名ウインターブルー） かもしれません。

◎ウインターブルーはどうしてなるの？

原因は「光の少なさ」と「体内時計の乱れ」と言われています。

太陽の光には、幸せホルモンといわれるセロトニンの分泌を促す作用があります。

日差しの少ないこの時期は、セロトニンの分泌が減少し、イライラしたり、ネガティブになりやすくなったりします。

◎ウインターブルーの症状

気分の落ち込みや、やる気がでない等に加えて、「過眠」「過食」「体重増加」などの特徴がみられます。
男性より女性が発症しやすいといわれています。また冬季に限定して表れます。

◎改善ポイントは「セロトニンの分泌を増やす」こと



①積極的に太陽の光を浴びる

②早起きを心掛ける

③セロトニン合成を促す食品を積極的に食べる

必須アミノ酸「トリプトファン」とビタミン D がおすすめ♪

ビタミン D はセロトニンの原料となります。

例えば、タマゴ、サバ、アジ、イワシ、シイタケ（特に干しいたけ）、サケなど

④軽い運動を取り入れる

ウォーキングやジョギングなど一定のリズムで行う有酸素運動がおすすめ♪

*忙しい方は室内で足踏みや踏み台昇降なども OK.

⑤音楽や温泉など自分の好きなことに触れる



少しずつ春の暖かさも出てくる時期です♪

外に出て、お日様の光を浴びてリフレッシュしてみませんか？

☆ 今月のおすすめ



延岡市本東寺の「慧日梅（えにちばい）」です。樹齢 240 年のみごとな枝垂れ白梅が見られます。

毎年 2 月に行われる延岡花物語では境内で野点を楽しむこともできますよ。ぜひ足を運んでみてください。