



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。



寒さが増し、日照時間が短くなる冬の季節。「なんとなく気分が落ち込む」「朝起きられない」「やる気が出ない」といった不調を感じる方はいませんか。

冬の間これらの症状が続く場合、「**冬季うつ病(季節性情動障害：SAD)**」の可能性が
あります。

この記事では、冬季うつ病の特徴や原因、そして日常生活でできる
予防・改善法についてご紹介します。

冬季うつ病とは？

冬季うつ病とは、秋から冬にかけて発症し、春になると自然に回復するタイプのうつ病のことを指します。

英語では Seasonal Affective Disorder (SAD) と呼ばれ、
気候や日照時間の変化が心身に影響を与えることで
起こる季節性のうつ病です。

特に北国や日照時間の短い地域で多く見られる傾向があり、
日本でも冬場の気分の落ち込みを訴える人が少なく
ありません。



冬季うつ病の主な症状

冬季うつ病は、一般的なうつ病とはやや異なる特徴を持っています。

●気分の落ち込み・意欲の低下

常に気分が沈みがちで、これまで楽しめていたことにも興味を
持てなくなります。仕事や学業への集中力も低下し、何をするにも
億劫に感じます。

●過眠・過食

通常のうつ病では不眠や食欲低下が多いのに対し、
冬季うつ病では寝すぎたり、食べすぎたりする傾向が
強いのが特徴です。

特に甘いものや炭水化物を無性に食べたくなる人が
多く、体重増加を招くこともあります。



●疲労感・倦怠感

十分に睡眠を取っても疲れが取れず、体が重く感じるることがあり
ます。朝起きるのがつらく、日中もだるさが続くことが多いです。

●集中力の低下・仕事の能率低下

ぼんやりして頭が回らない、集中が続かないなど、仕事や学業に
支障が出るケースもあります。

●対人関係の回避

人と会うのが面倒になったり、必要以上に孤立したくなったりする
傾向も見られます。

これらの症状が2週間以上続く場合、単なる「冬の疲れ」や
「季節的な気分の落ち込み」ではなく、冬季うつ病の可能性が
あります。

冬季うつ病の原因と対策

冬季うつ病の主な原因は、「日照時間の減少」にあります。

●セロトニンの減少

太陽光を浴びることで分泌される「セロトニン」は、精神の安定に欠かせない“幸せホルモン”です。冬になると日照時間が減るため、セロトニンの分泌量が減少し、気分の落ち込みや不安が強まりやすくなります。



対策…日光を意識的に浴びる

冬は日照時間が短いため、意識的に太陽光を浴びることが重要です。

★朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる

★昼休みに少しでも外を歩く

★晴れた日は散歩や軽い運動を取り入れる

など、太陽光を浴びることでセロトニンの分泌が促され、気分が安定しやすくなります。



●メラトニンの分泌異常

メラトニンは睡眠を促すホルモンですが、日照時間の変化によって分泌リズムが乱れると、睡眠過多や体内時計のずれが生じます。その結果、朝起きられない・昼間に眠気が強くなるなどの症状が現れます。

●自律神経の乱れ

寒さや生活リズムの乱れによって、自律神経のバランスが崩れると、身体的な疲労や倦怠感が強まり、気分の低下を助長します。



対策1…規則正しい生活リズムを整える

決まった時間に起床・就寝し、朝食をしっかりと摂ることが大切です。夜更かしや寝過ぎは体内時計を乱すため、休日もできるだけ同じリズムを保つようにしましょう。(右上へ続く)

対策2…バランスの良い食事を心がける

★魚（特にサバ・アジ・イワシなどの青魚）に含まれる **DHA・EPA**

★卵や豆類に多いトリプトファン（**セロトニンの材料**です）

★緑黄色野菜や果物に含まれる **ビタミンB群**

これらを意識して摂取することで、気分の安定に役立ちます。過食気味になる人は、野菜から食べる・炭水化物や糖質を少なめにするなど、血糖値を急激に上げない食事を意識していきましょう。

●季節的なライフスタイルの変化

寒さのために外出や運動の機会が減り、家にこもる時間が長くなることも要因のひとつです。活動量の低下が精神面に悪影響を与え、うつ状態を悪化させることがあります。



対策1…適度な運動を習慣にする

ウォーキング、ストレッチ、ヨガなどの軽い運動は、血流を促し、セロトニンの分泌を助けます。

室内でも無理なくできる運動を毎日 15～30 分程度続けましょう。

対策2…人とのコミュニケーション

孤立を防ぐことも、冬季うつ病の予防になります。

家族や友人との会話、趣味仲間との交流、

オンラインでのコミュニティなど、

人とのつながりを意識的に保つことが大切です。



気分の落ち込みが長く続く場合や、日常生活に支障が出ている場合は、心療内科や精神科の受診を検討しましょう。光療法や薬物療法、カウンセリングを組み合わせた治療で、症状の改善が期待できます。

