

こんにちは、東京京橋カウンセリングオフィスです。

『こころとからだの健康』をテーマとして、日々の暮らしに役立つような情報を発信していきたいと思えます。第 36 回では、「冬季うつ」についてご紹介します。

このところ寒さが一段と増してきました。「できるだけ布団の中にいたい…」「外に出たくない…」等々、あまり外に出たくない方が多いのではないのでしょうか。心地よくて過ごしやすい季節よりも冬はどうしても活動性が落ちてしまいがちです。しかし、冬になるとどうしても気力が沸かず仕事に支障をきたしてしまう・冬は異様に食欲がかなり体重が増加する等、明らかに生活や心身の状況に支障をきたしている場合、「冬季うつ」を患っている可能性があります。冬季うつという正式な病名があるわけではありませんが、精神疾患の診断基準である DSM-5では「反復性うつ病」の「季節型」として扱われています。うつ病では食欲不振による体重低下や不眠を訴える方が多いのに対して、冬季うつは食欲亢進や過眠が特徴的な症状であるとされています。

冬季うつの一因として考えられているのはセロトニン不足です。セロトニンは幸せホルモンとも呼ばれており、脳の興奮を抑えたり、心身をリラックスさせたりする効果のある神経伝達物質です。セロトニンは日光を浴びることで分泌が促進されます。そのため、日照時間が短く、日光を浴びる時間や機会が少なくなる冬ではセロトニンの分泌量が低下します。それが冬季うつの原因の一つとして考えられています。

「寒さに弱いだけ…」と思っていても実はこのように「冬季うつ」の状態になっている可能性もあります。冬季うつの可能性があると感じた方は、一度医師やカウンセラーなどの専門家にご相談してみたいはいかがでしょうか？東京京橋カウンセリングオフィスには心の専門家である臨床心理士・公認心理師が常駐しております。どうぞお気軽にお問い合わせの上、ご相談ください。