

# 冬のコラム

ぐっと寒さが増し、冬らしくなりましたね。日が暮れるのが早くなり、なんだか憂鬱な気持ちになるな…と感じる人もいるのではないのでしょうか。冬はなんとなくパワーダウンしてしまうものですね。しかし、寝ても寝ても眠気が取れなかったり、気分が落ち込んだり、だるくてやる気が出ない…などの症状が続いている時には「冬季うつ」かもしれません。

## 冬季うつとは？

冬季うつには、日照時間の短さが大きく関係しているといわれています。日光を浴びる時間が減ることでセロトニンの分泌が十分に行われなくなり、メンタル不調を起こしやすくなるそうです。また、太陽の光を浴びる量が減るとセロトニン(幸せホルモン)の分泌量が減少するため、日差しの少ない冬になるとイライラしやすくなったり、気分が落ち込みがちになったりすることがあります。

通常うつでは、不眠や食欲の低下などが症状として現れます。しかし、冬季うつでは「寝ても寝ても眠い」「食欲が増えて体重が増加する」「何をするのもおっくうだな」などの過眠や過食、倦怠感などの症状がみられるのが特徴です。



### やる気が出ない

気分の落ち込みよりも物事に対する意欲の低下が目立つ場合が多いそうです。また、多くの人は体が動かすのがおっくうになる倦怠感に悩まされるそうです。



### 食欲が大幅に増す

通常よりも食欲が大幅に増すことも、症状の一つとされています。特に、炭水化物を多く含む食品や、甘い食べ物を午後から夜にかけて欲する傾向が強くなるそう。



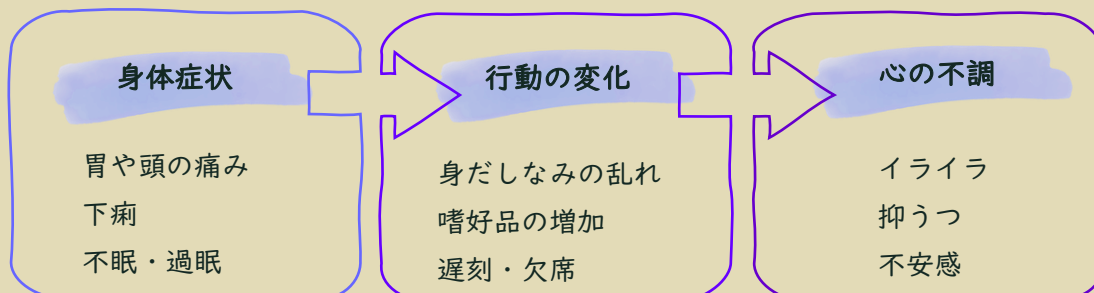
### 一日中眠気が取れない

一般的にはうつっぽくなると眠れなくなります。しかし、冬季うつの場合は、睡眠時間が増えもスッキリ起きられなかったり、日中も眠気を感じる傾向があるといわれています。

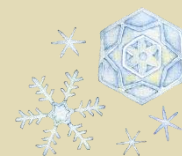
## 体の疲れは、メンタル不調の予兆かも…

心の不調が起こる前には、目安になるサインが2つあります。最初に出てくるのは、胃や頭などの痛み、下痢、不眠・過眠などといった身体症状です。次に現れるのが、行動の変化です。ストレスに対抗するため、甘いものなどの嗜好品を摂取する量が増えたり、遅刻や欠席が目立つようになっていたりします。この二つの段階を経て、最後に現れるのがイライラや抑うつ、不安感などの心の不調です。

ポイントは、身体症状や行動の変化が現れた時に、サインに気が付き早めに対処をすることです。



この間に対策をするのがポイント





冬がきて、寒暖差が激しくなることは誰にも止められません。「冬季うつ」は冬の環境に合わせて、体が反応しているだけなので、「冬はそういう時期。自分の心や体がこれ以上無理しないようにしましょう」と自分に寛容になったり、意識して休むようにしたりしましょう。



ここで、冬の憂鬱さを緩和するための工夫をいくつかご紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

# 1

## 見方を変えてみる

心が不調だと、「〇〇ができない自分はダメだ」「物事がうまくいかない」など、自分のダメなところやできないところに注意が向きがちです。そんな時は、物事の捉え方をちょっと変えてみませんか？

例えば、「疲れた」→「頑張った」、「どうせ無理」→「なんとかなる」、「面倒くさい」→「ま、いっか」、「失敗した」→「貴重な経験ができた」など、捉え方を変えて見ると、気持ちが楽になるかもしれません。

# 2

## セロトニンを増やす食べ物を食べる



セロトニンの元となるトリプトファンは体内で作ることができないため、食べ物から取る必要があるといわれています。

トリプトファンが多く含まれる食品には以下のような食材があげられます。

- ・乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズなど)
- ・大豆製品(豆腐、納豆、豆乳、厚揚げ、みそなど)
- ・バナナ
- ・穀類(白米や玄米)
- ナッツ類



# 3

## 積極的に日光を浴びる



自然の光により多くあたるのが効果的。冬は特に、晴れた日に屋外に出て日の光を浴びましょう。曇りの日でも効果があります。

「寒くて外には出たくない」という人は、カーテンを開けて、窓際で15分くらいの日光浴をするだけでも効果が期待できます。カーテンを開けることは試してみてもいいですか？

# 4

## 困った時は誰かに相談をする



困ったときや辛いことがあった時には、誰かに相談をすると気持ちが楽になることがあります。友人や家族など気軽に話せる人に相談をしてみましょう。気軽に相談できる人がいなかったり、こころの不調が続いているなど感じたりする場合には、学生相談室もぜひ活用してみてください。

# 5

## 呼吸を整える

腹式呼吸など、意識的に呼吸を整えることも、寂しさや気持ちの切り替えには効果的です。呼吸法も軽度な運動の一つです。深く息を吐くとリラックスしやすくなります。仰向けの状態で息をゆっくり吸って吐くと腹式呼吸がしやすくなるので、寝る前にぜひ試してみてください。

### 【10秒呼吸法】

- ① 姿勢を整えます
- ② 口から息を全部吐き出します
- ③ 鼻から息を吸いながら「1, 2, 3」と3秒カウントし、お腹を膨らませたら「4」でいったん息を止める
- ④ 「5, 6, 7, 8, 9, 10」とカウントしながら口から息を吐きだして、お腹をへこませる。
- ⑤ ③と④を数回繰り返す

