

毎年、秋から冬にだけ気分が落ち込む。やたらと「飯や甘いものが欲しくなり、眠くてたまらない」。そんな症状に苦しんでいるのなら「冬季うつ病」かもしれない。食欲や睡眠時間が増大し、春には自然に治るため、通常のうつ病とは異なり、治療法も違う。専門家に聞いた。(発知恵理子)

冬季うつ病の症例は、つた。女性(こ)は大学生のころから、秋になると食欲が増し、朝は起きられなくなる。次第に睡眠時間が長くなり、抑うつ状態に陥る。十二月が最もひどいが、四月にはすつかり元気になる。

「食欲の秋や天高く馬肥ゆる秋、という言葉もあり、一般的にも多めに食べたくなったり、眠くなったりする。感傷的にもなりやすい」。日本大医学部の内山真教授(精神医学)は、誰でも季節の変化に影響されると指摘する。ただ「会社や学校に行けないなど、日常生活に支障があれば治療が必要」と言う。冬季うつ病は、季節性感情障害ともいわれる。通常のうつ病と同じく、

気分が沈む…冬季うつ病 過食 眠気

気分の落ち込み、集中力や意欲の低下、疲れなどが見られる。特徴的な症状は過食と強い眠気だ。通常のうつ病は、食欲がなくなると体重が減り、眠れなくなる。冬季うつ病は逆で、例えば食欲は一日中、菓子パンやチョコレートのことばかり考えるほど強くなる。体重の増加は平均三・五〜五キ、十キ以上のケースもある。患者は女性に多い。症状は十月ごろから始まり、三月には快方に向か

日照量の低下が影響



冬季うつ病の治療に有効な高照度光療法。専用の照明器具を使う。東京都板橋区の日本大医学部で

に多く見られる。治療法は、明るい光を浴びる「高照度光療法」が有効とされている。専用の照明器具で人工的に光を浴び、体内時計を正常に戻す。器具は五千円以上の青い光を出すものが良い。目の網膜に届かないと効果がないため、正面に器具を置いて本を読むなどし、なるべく午前中に三十分から一時間ほど浴びる。

これが二年以上続くと、冬季うつ病の可能性が高くなる。進行すると、夏は軽いそう状態になり、買い物をし過ぎたり、普段よりも社会的になつたりする。

冬季うつ病の原因は、日照時間や日の出から日没までの日長時間の短さに関係している。目が感じる光の刺激が減ると二種類の脳内ホルモン、セロトニンとメラトニンの分泌量が変化する。精神を安定させるセロトニンは減って脳の活動が低下し、うつ状態を引き起こす。一方、セロトニンの生成に必要な糖質を取らうと、炭水化物を中心に食欲が強くなる。睡眠を促進するメラトニンは増えて、睡眠時間が長くなる。

このため、緯度が高く、曇りや雨、雪の日が多い地域で起こりやすい。北欧ではよく知られた病気で、日本でも北海道や東北、北陸地方の日本海側に多く見られる。

治療法は、明るい光を浴びる「高照度光療法」が有効とされている。専用の照明器具で人工的に光を浴び、体内時計を正常に戻す。器具は五千円以上の青い光を出すものが良い。目の網膜に届かないと効果がないため、正面に器具を置いて本を読むなどし、なるべく午前中に三十分から一時間ほど浴びる。

冬季うつ病チェック表

次の行動や感情は、季節によってどれくらい変化しますか。当てはまる数字を一つ選んでください。

0=変化なし、1=少し変化、2=中程度変化、3=かなり変化、4=極端に変化

総睡眠時間(夜間と昼寝を含む)	0	1	2	3	4
友人や家族、同僚との付き合い	0	1	2	3	4
全般的な気分の良さ	0	1	2	3	4
体重	0	1	2	3	4
食欲(特定の食べ物への欲求と実際の食事量を含む)	0	1	2	3	4
活動性	0	1	2	3	4

数字の合計が8点以上12点未満なら、冬季うつ病の傾向がある。12点以上は冬季うつ病の可能性が高い。

人工的な光浴び改善 外出や早寝も効果

内山教授は「冬季うつ病の存在を知っていることが生活のプラスになる。季節に応じて上手に行動するなど、自分なりの対策をすることで予防になる」と話していた。

冬季うつ病が悪化する前に、自然光を利用するののも一つだ。治療に必要な明るさの五千ルクスは、曇り空や、晴れた日中の窓辺と同程度とされる。朝はカーテンを開け、午前中に外出して日光を浴び、夜更かしをしないなど、規則正しい生活を心がけるのも大切だ。

冬季うつ病が悪化する前に、自然光を利用するののも一つだ。治療に必要な明るさの五千ルクスは、曇り空や、晴れた日中の窓辺と同程度とされる。朝はカーテンを開け、午前中に外出して日光を浴び、夜更かしをしないなど、規則正しい生活を心がけるのも大切だ。

冬季うつ病が悪化する前に、自然光を利用するののも一つだ。治療に必要な明るさの五千ルクスは、曇り空や、晴れた日中の窓辺と同程度とされる。朝はカーテンを開け、午前中に外出して日光を浴び、夜更かしをしないなど、規則正しい生活を心がけるのも大切だ。

冬季うつ病が悪化する前に、自然光を利用するののも一つだ。治療に必要な明るさの五千ルクスは、曇り空や、晴れた日中の窓辺と同程度とされる。朝はカーテンを開け、午前中に外出して日光を浴び、夜更かしをしないなど、規則正しい生活を心がけるのも大切だ。