

この時季 気になる この症状

冬場になると体がなるかたり、気分が落ち込む病気がある。特定の季節に鬱になる季節性感情障害の一種、通称「冬季鬱病」だ。体内時計が乱れ「朝起きられない、夜寝つきが悪い」など、すべての生体リズムに遅れが生じる。しつこくなら受診しよう。

【8割は躁鬱病】

「『冬季鬱病』とは俗称で、正確に言えば症例の多くは『双極性障害(躁鬱病)』なのだ」と国立精神・神経医療研究センター精神生理研究部の三島和夫部長



冬季鬱病

「顔写真」が説明する。

「双極性障害には2つの型があり、I型は躁状態(気分の異常な高揚)と鬱が極端に強く出る典型的なタイプ。冬季鬱病の患者さんの8割方は、実際には夏に軽い躁状態があり、冬になると鬱が強くなるII型の双極性障害なのです」

「日照量が脳に影響」

なぜ季節限定で冬になると鬱が出て、春にはケロリと治るのか。「日が短くなり、1日の日照



日照量の変化に 弱い体質の人は注意

- 《冬季鬱病の症状の特徴》
- ★何をするにも「おっくう」が主体。体がだるい
 - ★気分の落ち込み
 - ★睡眠時間が長くなる、後ろにずれる
 - ★つい食べ過ぎる、特に炭水化物や甘い物を欲する
 - ★体重が増える

暖かい地域でも雨量が多く、日照量が少なければ起こります」

物を見る時に目から入る太陽の光は視神経に行くが、2割は体内時計を調節する神経に入っていく、体の多様な機能に作用するという。

「体内時計を24時間にしセッとする。交感神経を覚醒させ、血圧や心拍数を上げる。生理機能や気分に関与する脳内伝達物質のセロトニン系の機能を向上させたりしています。だから、健康な人でも冬はこれらの機能が落ちていきます」

とりわけ鬱と直接関係するのはセロトニン系の機能低下。も

とも日照量の変化に弱い体質の人に冬季鬱が現れる。

【治療の基本は日光浴】
普通の鬱病と症状で大きく違うのは、過眠・過食になる点だ。

「炭水化物や甘い物が食べたくなり、体重が増えます。これは血糖値を上げて、食物に含まれるセロトニンの原料のトリプトファンを

暖かい地域でも雨量が多く、日照量が少なければ起こります」
治療の基本は、外に出て太陽光をよく浴びること。医療機関から強い人工光を放つ装置「写真」を借りて、毎日30分〜1時間、光を浴びる高照度光療法も効果的だ。加えて、冬の間だけ抗うつ薬を処方する場合もある。

「普通、家の部屋の照明は300〜500ルクスの明るさで、太陽光と同量を得るには数千〜数万ルクスが必要です。ただし、窓際の席から外をじかに見れば5000〜6000ルクスあるので、それだけの効果があります」

月々金曜は健康ニュース