

政治・社会

ニュース一覧 | フォト一覧 | 連載一覧

ホーム > 政治・社会 > ニュース詳細



日照量の変化に弱い体質の人は「冬季鬱病」に注意 治療の基本は日光浴

2013.12.19

連載:この時季...気になるこの症状

ツイート 10

おすすめ 27

G+1 0

冬場になると体がだるかったり、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。つらいようなら受診しよう。



強い人工光を放つ装置【拡大】

【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)』なのです』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出るII型の双極性障害なのです」

ここではII型の双極性障害も、冬季鬱病に統一して話をすすめたい。

【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日の日照量が減ることが原因だからです。日本では北日本など、緯度が高い国・地域ほど発症が多い。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%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時間にリセットする。交感神経を活発にさせ、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。もともと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脳に取り込みやすくさせる生体防御反応です」

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

産経 Online英会話 1回129円の英会話 無料体験レッスンでお試し

おいしい野菜 笑顔がこぼれる 新鮮野菜 2,000円相当が 50%OFF 980円〜

検索 Powered by popin

今週のトピックス

スマホの電池が足りない... 長持ちする充電方法、人気の携帯バッテリーを産経アプリスタでチェック! 仕事探しの新常識、知らないの? 国内最大級の求人数で、最大10万円の転職祝い金がもらえるんだって!

注目ニュース

山路徹氏、大雪取材中に襲撃 同行者... 朴大統領まで“内紛”に苦言 韓国... 天にツバした中韓 ハルビン駅に「安... 韓国の「言いつけ外交」は民族的習性... マツコと有吉が重用されるワケ 面白... 弁護士も見放した? 佐村河内氏、孤... スニーカー仕様ビジネスシューズ[PR] 美女と子犬コラボ! 茶々の夢日記[PR]

FXでキャッシュバック! 春の大感謝祭 2ヶ月限定 10,000円 +10,000円 センทรัลFX +上限なし

「政治・社会」ランキング

1. 2. MAXIM 3. 4. 5. 6.

ルクスは必要です。ただし、窓際の席から外をじかに見ていれば5000－6000ルクスあるので、それなりの効果はあります」

《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

- 1 [【都知事選を終えて 日本はど…](#)
- 2 [【ソウルから 倭人の眼】韓国…](#)
- 3 [山路徹氏、大雪取材中に襲撃 …](#)
- 4 [朴大統領、ソチ開会式欠席で国…](#)
- 5 [【あめりかノート】「失望」表…](#)
- 6 [小沢一郎氏、大局観つかめず…](#)

[> ニュースランキング](#) [> フォトランキング](#)

ZAKのおすすめ