

# 季節の変化で起きる気分の波「季節性うつ病」

## 季節によって 気分が変化する

今回は季節における気分の変動についてお話ししましょう。季節によって気分が波が起これるというのは、にわかには信じがたい気もしますが、気分は季節によって影響を受けやすいというのが事実です。とくに我々の住む日本には明確な四季という季節の変化があり、昔からその季節の変わり目に精神的な不調をきたしやすくとされてきました。冷暖房が完備されている現代では気温の変化を実感するのは昔よりも難しくなっているかも知れません。しかし、とれだけ過ぎずやすくなっている、季節の変わり目は未だに精神的な不調を来しやすいうちに変わりありません。特に春先などは昔から「芽吹き頃」と言っていて、精神的な変動が起りやすい要注意の時期とされてきました。

## 季節の何が影響するの？

季節によって大きく変化をするのは、もちろん気温。そして日照時間です。気温が変化すると自律神経、つまり交感神経と副交感神経という人間の基本的活動を支配している神経のバランスが崩れやすいいとされています。また、日照時間の変化は頭の中に存

在する松果体という場所に影響して、メラトニンというホルモンの分泌を変化させます。メラトニンは夜の睡眠、つまり体内時計をコントロールしており、これが狂うと睡眠障害を来すこととなります。人間がいくら進歩して快適な生活を送っていても、季節の変化は確実に私たちの生活に影響を及ぼしているのです。

## 「冬期うつ病」について

「冬期うつ病」という言葉があります。これは先ほどから述べている季節の変化の後、本格的な冬場に入ってから起こるうつ状態のことを指します。冬になると決まって元気がなくなる。寒くなるとやる気がなくなると気分が冴えなくなる。このような状態を総じて「冬期うつ病」と呼ぶのです。この原因としては特に日照時間が短くなるのが影響していると考えられています。冬場の日照時間が極端に短い北欧やロシアなどでは誰もが知っている有名な病気で、これらの国々で自殺率が高いのもこの「冬期うつ病」のせいだと言われているほどです。

## 「冬期うつ病」は動物としての生き延びる知恵？

そもそも冬を越す動物は、冬眠

をします。食べ物が少ない冬場に冬眠して、活動性を低下させるのは動物にとって当然の話です。消費するエネルギーを少なくすることで、長く寒い冬を乗り切ろうという訳です。しかし、文化的な生活をしている我々人間は、冬だからと言って寝て過ごす訳にはいきません。結果、この冬眠状態が「冬期うつ病」と指摘されているのです。冬場の抑うつ気分でお困りの方は精神科でご相談されることをお勧めします。

### うつ状態になると…

憂うつになり、やる気がなくなり、ひどいときには「もう死んでしまいたい」とまで思ったりします。



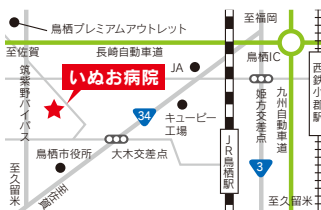
いぬお病院  
犬尾 明文 先生

北里大学医学部卒業後、福岡大学病院精神科で研修。いくつかの民間病院における臨床経験を経て、平成28年いぬお病院院長に就任。

TEL.0942-82-7007  
住/鳥栖市萱方町110 URL www.inuo.jp

## 新規職員募集中です

- ①栄養士、調理師、調理補助
- ②精神保健指定医



精神科・心療内科  
**いぬお病院**  
☎0942-82-7007

JR鳥栖駅から車で5分。  
高速鳥栖インターからも5分とアクセス良好です。

佐賀県鳥栖市萱方町110  
診察/9:00~12:00(受付11:45まで)  
14:00~17:00(受付16:45まで)  
休診/日・祝日 初診の方でも予約はいりません

