

【秋うつ】ってご存じですか？



夏から秋にかけてなんとなく気分が落ち込むことはないですか？
実は「季節性感情障害」という、うつ病の一種に当てはまります。
夏から秋にかけて、日照時間が大幅に減少することで、精神の安定を保つ【セロトニン】という物質の分泌量が減ることや、気温の寒暖差で自律神経に負担がかかることで精神が不安定になり、秋うつを起こしやすくなります。

予防方法



日光浴により、セロトニンを増やす



習慣的に有酸素運動を行い、睡眠や食欲を安定させる



集中できることを見つけて気分転換する



セロトニンの材料になる
トリプトファン（牛肉・乳製品など）
を積極的に摂取



旬の食材を楽しむ

（秋の食材はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富のため
冬に向けて備える）

気分の落ち込み、イライラする、無気力、睡眠がとれない、食欲低下や過食、疲れがとれないなどの症状があれば、心療内科や精神科に受診して診てもらいましょう。受診に抵抗がある場合は、かかりつけ医に相談することから始めましょう。
（N.K） ※心療内科や精神科への受診目安：4つ以上の症状が2週間以上続く場合