

## 冬季うつ病について

うつ病の中でも最も季節性と深く関わっているものが「冬季うつ病」です。日が短くなる秋から冬にかけてうつ傾向が強まり、春になると自然とうつ状態から回復して元気になるという特徴があります。

## 冬季うつ病の症状

- ・ 気分の落ち込み
- ・ 今まで楽しんできたことを楽しめない
- ・ ぐったりとして疲れやすい
- ・ 活動量の低下
- ・ 疾病という意識を持ちにくい
- ・ 学校にも行けなくなる（休みがちになる）
- ・ **眠気が強く、睡眠時間が長くなる**
- ・ **過食、特に甘いものが欲しくなる→体重増加**

うつ気分



過食



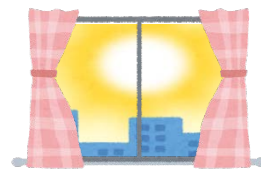
眠気



## 冬季うつ病の予防

- ① 積極的に**光を取り込む環境**を整える。
- ② 規則正しい生活をする。
- ③ ストレスをためない。
- ④ 食事は**バランスよく**食べる。
- ⑤ 適度な運動をする。

光を取り込む



食事バランス



ストレスをためない



規則正しい生活



～おかしいと思ったら専門機関へ～

不眠や過眠、集中力の低下、イライラ、気分の落ちこみ、過食、眠気などで、生活に支障をきたすようであれば、**保健管理センター**に相談する、**専門機関（心療内科・精神科）**を受診する等をお勧めします。

**自分の努力では症状は良くありません。病院に受診して適切な治療を受けましょう！**