

秋から気をつけたい、

すこやか特集



監修：三島 和夫 先生  
秋田大学大学院 医学系研究科 医学専攻  
病態制御医学系 精神科学講座教授

# 冬季うつ（ウィンターブルー）

寒くなると、気分が落ち込んでやる気が出なくなる人が少なくありません。寒さによる活動性の低下が一時的なものであれば問題ありませんが、この時期の不活発さの背後には、「冬季うつ（ウィンターブルー）」が潜んでいる可能性があります。冬季うつの原因や特徴、予防策、一般的なうつとの違いについて、精神医学・睡眠医学が専門の秋田大学大学院・三島和夫先生にお伺いしました。



## 冬季うつの特徴とセルフチェック

これから秋が深まり、冬へと季節が移り変わる中で、少し気を付けておきたいのが、ウィンターブルーとも呼ばれる冬季うつの症状です。冬になると毎年のように調子が悪くなり、春になると自然と良くなるのが冬季うつの特徴で、「季節性情動障害（SAD）」ともいわれます。

20～30代の女性に多くみられますが、10代でも70代でも、男性でも女性でも発症することがあります。

気分が沈んだり、疲れやすくなったり、人付き合いを避けたいといった傾向がある一方で、強い不安や涙が止まらないといった一般的なうつ症状はそれほど顕著に現れません。

冬季うつでは、一般的なうつ病とは少し違った症状が現れます。例えば、眠っても眠っても眠い、寝る時間が長くなる、甘いものが無性に食べなくなる、体重が増えるなど、「眠気」や「食欲の増加」が大きなサインになります。一般的なうつ病では「眠れない」「食欲がなくなる」ことが多いため、こうした症状の違いが冬季うつの大きな特徴といえます。

### ●気分や睡眠の季節変動の大きさを自己診断できるチェックリスト

（「季節性評価尺度」SPAQ (Seasonal Pattern Assessment Questionnaire)）変化の度合いについて答え、A～Fの項目の点数を合計します。（最高点 24 点）

- ▶ 7点以下：「正常範囲内」
- ▶ 8～11点：「冬季うつの前段階」
- ▶ 12点以上：「冬季うつの可能性がある」

|             | 変化なし<br>0点 | 少し変化<br>1点 | 中等度変化<br>2点 | かなり変化<br>3点 | 極端に変化<br>4点 |
|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| A 睡眠時間      |            |            |             |             |             |
| B 人との付き合い   |            |            |             |             |             |
| C 全般的な気分のよさ |            |            |             |             |             |
| D 体重        |            |            |             |             |             |
| E 食欲        |            |            |             |             |             |
| F 活動性       |            |            |             |             |             |

資料：Rosenthal NE, Sack DA, Gillin JC, Lewy AJ, Goodwin FK, Davenport Y, Mueller PS, Newsome DA, Wehr TA. Seasonal affective disorder: A description of the syndrome and preliminary findings with light therapy. Arch Gen Psychiatry. 1984 Jan;41(1):72-80 を基に作成

## 日照不足と冬季うつの関係

冬季うつの主な原因の1つに、「日照時間の短さ」があります。「光の量」の不足が、脳内のセロトニン分泌に影響し、気分の落ち込みや意欲の低下につながると考えられているのです。

緯度の高い地域、例えば日本でも北のほうの地域や、北欧諸国、カナダなどで冬季うつの訴えが多くなる傾向があります。

また、遺伝的な要因で発症しやすい人がいる可能性もあります。さらに、冬季うつを訴える人の約7割は、双極性障害の軽度タイプ（Ⅱ型）に該当することがあるといわれており、冬にうつ的な状態が続いた後、春や夏には軽躁状態へと移行する方もいます。

## 冬季うつを改善する毎日の習慣

冬季うつに対して効果的とされる対策の1つが「光を浴びること」です。特に朝の時間帯に自然光を意識して取り入れることで、セロトニンの活性化や体内時計の調整に役立ちます。カーテンを開け窓に顔を向けて目から光を取り入れたり、朝のうちに外を歩いたりすることも有効です。光療法も有効ですが、保険適用されていないため、専用照射器を購入する際は自費になります。

食事面では、セロトニンの原料となるトリプトファンを含む食品（左ページ「健康マメ知識」参考）を意識的に取り入れることをお勧めします。ビタミンB<sub>6</sub>や炭水化物の助けも必要で、栄養バランスを意識した食事が大切です。また、サプリメントによる過剰摂取には注意が必要で、基本は食事からの摂取が推奨されています。

さらに、規則正しい生活リズム、特に「寝すぎないこと」「毎日同じ時間に起きる」ことも重要です。過眠によって体内時計が遅れると、症状が悪化する恐れがあるため、睡眠時間は一定に保ち、週末もなるべくリズムを崩さないように心がけることが望まれます。

適度な運動もセロトニンの分泌を促し、気分の安定に役立ちます。秋口から予防的に毎日の習慣を意識して整えることで、冬の間の不調を軽減できる可能性があります。

## Column

### 冬季うつの過食、なぜ？

冬季うつの大きな特徴の1つに「過食」があります。一般的なうつ病では食欲が落ちるのに対し、冬季うつではチョコレートや菓子パンなどを大量に食べてしまい、体重増加に悩む人も少なくありません。

では、なぜ過食してしまうのでしょうか。甘いもの（糖質）や炭水化物を取ると脳内のセロトニン濃度が高

まり、その機能を高めます。冬季うつでは脳内のセロトニンが減り、気分が落ち込んだ状態になります。そのため甘いものを大量に摂取することでセロトニンを一時的に増やし、何とか回復しようとしているのです。

つまり、冬季うつの過食は、無意識に行われる「自己流の治療」といえます。



vol.163

## 離れて暮らす親のケア [いつも心は寄り添って]

 介護・暮らしジャーナリスト  
おふた あまこ  
太田 差恵子

**認** 知症の症状がある親に、受診や介護サービスの利用を勧めても、拒否されることがあります。話し合いが進まず、無理強いでもできず家族としてはどうしたものかと頭を抱えてしまうことも。

Mさん(50代)の父親(80代)は、車で30分ほどの実家で1人暮らしをしています。散歩に出かけて帰宅できずに、交番で保護されることが続いています。「仕事に、交番から携帯に電話がかかってくるんです。すぐに迎えに行かなければならず、仕事にも影響が……」とMさん。

精神科に連れて行こうと誘っても、父親は拒否。そもそも、医者嫌いで、内科にもかかっていません。父親は介護保険の申請も嫌がり、3カ月ほど前から、Mさんは、単身でほぼ実家で生活しています。出勤前と夜、家事や父親の身の回りの世話をしているそうです。「火事にでも

認知症が疑われるのに医療も介護も拒否



なると大変だし、放置できない。このままでは、仕事を辞めなければならなくなる」とMさん。

国の調査でも、介護離職をした人の経緯として「介護を必要とする家族が認知症を発症、または認知症が重度化した」の割合が高くなっています。

認知症が疑われるのに必要な医療や介護につながっていない場合は、本人ばかりか家族の生活に多大な影響が生じます。そのようなときに頼りになるのが、「認知症初期集中支援チーム」です。医師(認知症サポート医)と医療・介護の専門職で構成されたチームが、対応方法を検討し、計画を立て、訪問支援を実施します。窓口は地域包括支援センターで、受診の際の医療費はかかりますが、支援については無料です。家族だけで何とかしようとせずにプロの力を借りましょう。

 すこやか特集  
Part 2


## 冬季うつにはバナナが効果的!?

冬季うつの改善には、光を浴びることが効果的ですが、もう1つ大切な要素があります。それが、セロトニンをつくるために必要な「トリプトファン」という必須アミノ酸です。

食事から十分なトリプトファンを取れていない状態では、いくら光を浴びても、脳内の「縫線核」という神経核(神経細胞が集まっている場所)で十分な量のセロトニンを合成することができません。

トリプトファンが多く含まれる食材は、プロセスチーズ、牛乳、納豆、豆乳、赤身肉、ナッツ類、アボカド、バナナなどです。

トリプトファンはセロトニンの材料として消費されてしまうため、体内にストックしておくことができません。そのため日々の食事で摂取する必要があります。

vol.91

## ほっとひと息、こころにビタミン

 精神科医 おおの ゆたか  
大野 裕

**電** 話が苦手な人は、少なくありません。そうした人が会社に入って苦労しているという話を聞くことがあります。電話に出たくないで退職したいといった事例もあるようです。

実は、私も電話は苦手です。電話をするにしても、受けるにしても、相手を不快にさせるのではないかと気になります。対面であれば、相手の表情や仕草で、その人が考えていることをある程度推測でき、不都合なことが起こりそうであればすぐに対応できます。また、メールやSNSであれば、文字以外の情報が少ないために、文章だけに集中できます。

しかし、電話は、話の内容だけでなく、声の調子などの他の情報が入ってくるだけに、自分が想像する要素が多くなります。そのため、つい良くないことを考えてし

苦手な電話を克服するには



まいます。私たちは不確実な状況では、本能的に危険を大きく評価して自分の身を守ろうとするからです。

そのようなときは、想像を排除すること、行動すること、結果を検証すること——の3つを意識するとよいでしょう。これは電話に限ったことではありませんが、不安なとき、まずは想像を排除して、あくまでも事務的に考えるようにし、電話で話をすることのメリットとデメリットを考えてみます。

次に行動です。メリットが大きいと判断したときには電話で話をしてみます。最後に振り返りです。電話で話をして、自分の予想がどの程度当たっていたかを判断します。多くの場合、自分が予想したほど良くないことは起きないものです。もし良くないことが起きていれば、そこで対処すればよいのです。

 COML  
患者の悩みに相談室  
vol.103

私の相談

## 診療拒否!?

### 冷静な話し合いで判断して



私(42歳・男性)は半年前にうつ病と診断され、精神科クリニックに通院しています。自立支援医療(精神通院医療)を受けるために自治体に診断書を提出しなくてはならず、医師に診断書を書いてもらいました。

診断書は封筒に入った状態で渡されたのですが、自治体に送る別の封筒に封書のまま入れるのはどうかと思い、開封しました。同時に障害者手帳の申請も行うことになっていたのですが、自治体に確認したところ、「障害者手帳の申請書があるなら診断書は必要ない」と言われました。

そこで先日、精神科クリニックを受診した際、「この診断書は必要なくなったのでお返しします」と医師に渡すと、「これは誰が開封したんですか!?!」と強い語調で問われました。「封書のまま申請用の封筒に入れるのはどうかと思って開封したんです」と返事をしたところ、「診断書は厳封してあったでしょ!! 厳封してある診断書や紹介状は開封厳禁なんですよ。そんな常識も知らない患者とは信頼関係を築けないので、あなたの診察は担当できません」と厳しく叱責され、診療拒否に遭ってしまったのです。これほど頭ごなしに怒る医師はこちらから願い下げですが、医師はこん

なにも簡単に診療拒否をしていいのですか。

回答

COML(コムル) 理事長

やまぐち いくこ  
山口 育子

確かに患者がどのように考えて、診断書が入った封筒を開封したのか確認もせず、強い語調で責める医師の態度は冷静さに欠けると思います。そもそも必要でなくなった診断書を医師に返していること自体、開封したことに悪気がなかった証拠ともいえるでしょう。

診療拒否については2019年に医師法などの<sup>第19条</sup>応召義務(正当な事由なく診療拒否をしてはいけない)の解釈の整理がなされました。その結果、診療内容と関係ないフレームを繰り返すなど患者の迷惑行為で「診療の基礎となる信頼関係が喪失している場合には、新たな診療を行わないことが正当化される」との厚生労働省医政局長通知が発出されました。

いずれにしても信頼関係は双方向性なので、片方が「損なわれた」と判断すれば成立しなくなります。もう少し冷静な話し合いなどを行って判断してほしいものだと思います。

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)

「賢い患者になりましょう」を合言葉に、患者中心の開かれた医療の実現を目指す市民グループ

電話医療相談 TEL 03-3830-0644

月・水・金 10:00~13:00、14:00~17:00/土 10:00~13:00

ただし、月曜日が祝日の場合は翌火曜日に振り替え

 詳しくは  
COML HPへ


山口理事長がパーソナリティを務める

賢い患者になろう!

ラジオ NIKKEI 第1

第4金曜日 17:30~17:50 配信!

 ポッドキャスト  
でも聴けます

 ラジオ  
ON AIR!
