

# 元気からだ! Q&A

## 季節性うつ病について

千葉原医師会副会長

森本浩司 医師

**Q** 秋から冬だけ発症する「季節性うつ病」があると聞きました。うつ病に季節性のあるのですか？

### 季節により出現するうつ病

**A** 「季節性うつ病」は特別な病気ではなく、医学的には「うつ病が決まった時期に繰り返し現れただけの現象」と考えられています。秋から冬にかけて調子を崩す現象には、日照時間の影響があると考えられており、巷では「冬うつ病」などと呼ばれたりもしています。

症状としては、うつ病と同じように「気分が落ち込む・気力がなくなる・人と会いたくなくなる・物事を楽しめない」などです。また、冬季うつ病の場合に比較的出やすい症状として、「炭水化物や甘いものが食べたくなくなる」と「や」睡眠時間が長くなること」があります。これらが主な特徴ですが、発症のメカニズムやそれへの対策はまだ十分に分かっていません。

### 予防方法について

予防方法としては、「生活を規則正しくすること」と「午前中に外を歩く習慣を作ること」が良いといわれています。しかしこれは、すべての人に十分な効果が期待できるわけではありません。現実的には、前出の習慣を作ることを試みていただきつつ、それでも予防できず日常生活に支障があるほどの症状が出てしまった際は、精神科や心療内科の医療機関を受診してみてください。

### 治療について

一般的なうつ病の治療と大きな違いはなく、薬物療法や心理療法などが行われます。ただ、季節性うつ病の場合には光療法（高照度の光を浴びる治療法）が効果的な場合があります。

また、中には夏や梅雨の時期など他の季節に調子を崩しやすいという人もいます。いずれにせよ、いわゆる季節性うつ病であればほとんどの場合は苦手な季節が終われば自然に回復するはずで

大切なことは、生活や治療を組み合わせることで自分の季節性うつ病とうまく付き合う方法を見つけ出すことです。



✉ 病気や医療に関する質問を受付けております。

応募につきましては、P20・21のINFORMATIONをご覧ください。

※個別の病気につきましてはご質問には応じかねますので、ご了承ください。

