

今年度は「**季節の疾患**（季節病）：特定の季節に多発する病気」をテーマに、各月ごとにかかりやすい疾病を特集していきます！

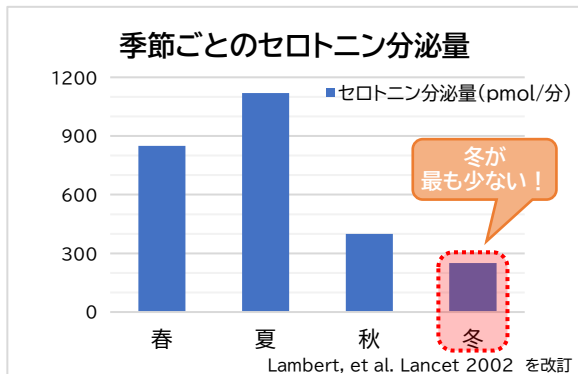
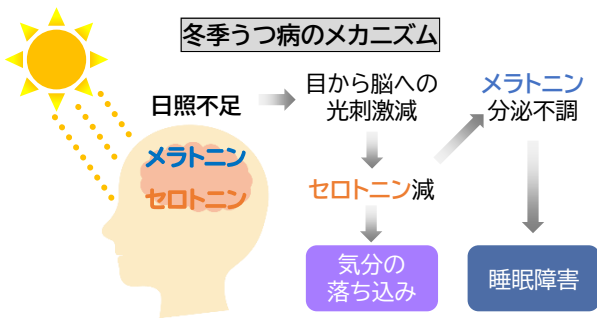
### ◆冬季うつ病（ウィンター・ブルー）とは？

冬になると気分が落ち込む、寒さでやる気が出ないなど、冬になるたびに化する自分の体調に戸惑っていませんか？それはもしかすると**冬季うつ病**（ウィンター・ブルー）かもしれません。冬季うつ病は、秋から冬にかけて発症し、春頃におさまるといふ季節性のうつ病です。

冬季うつ病は北欧などの日照時間の短い高緯度地域で多く発症し、日本でも北国に多く発症します。また、若年者に比較的多く、女性は男性より4倍かかりやすいとされています。気分の落ち込み・意欲低下・倦怠感など一般的なうつ病と同様の症状があらわれます。うつ病とは反対に、過食・過眠・体重増加といった傾向がみられるのが冬季うつ病の特徴です。



	一般的なうつ病	冬季うつ病
共通点	気分の落ち込み 気力減退 物事を楽しめない イライラする 倦怠感 など	
食欲	低下傾向	過食傾向
睡眠	不眠傾向	過眠傾向
体重	減少傾向	増加傾向



### 足りないのは光！

冬季うつ病が起こる原因には、**日照時間**が大きく影響しています。冬は日照時間が短く、寒くて屋内で過ごす機会が増えるため、日光を浴びることが少なくなります。毎日出勤していれば朝日を浴びる機会が増えますが、近年はコロナ禍の影響もあり、在宅勤務が増えており、冬季うつ病になるリスクを拡大させています。

日光は、睡眠と覚醒に作用するホルモン「メラトニン」と、精神安定の働きを持つホルモン「セロトニン」の脳内分泌を促します。日光を浴びないと、セロトニン分泌量が減少し、気分や意欲が落ち込み、うつ症状を引き起こしやすくなります。またメラトニン分泌のタイミングが遅れ、概日リズムや体内時計の乱れが引き起こされます。

セロトニンの分泌量には季節変動性があり、冬は1年で最も少なくなります。こうした変化に敏感な人は、通常の人よりも冬季うつ病に陥りやすい特性があります。

#### 対策1 積極的に光を浴びる

最も効果的なのは、いうまでもなく**自然の光により多く当たる**こと。10,000ルクスの光であれば1時間程度浴びるのが効果的とされています。冬は特に、晴れた日に屋外に出て太陽の光を浴びましょう。曇り空でも10,000ルクスの照度が得られます。



#### 対策2 トリプトファンが多い食材を摂る

肉、魚、大豆などの**タンパク質**にはセロトニンの生成に必要な**必須アミノ酸のひとつ、トリプトファン**が多く含まれています。冬こそ、意識して摂るようにしましょう。またビタミン、ミネラルなどの栄養素を十分に摂取することが大切です。



#### 対策3 規則正しく生活する

日照時間が短くなる冬は、体内時計が乱れやすい時期でもあります。体内時計が乱れると時差ボケのような状態になって心身の不調をきたしやすいので、意識して**規則正しい生活**を心がけましょう。



#### 対策4 有酸素運動をする

一定のリズムで行われるウォーキングなどは、セロトニンの分泌を促します。**回復の妨げになる交感神経を鎮め、回復に役立つ副交感神経を優位にする**ので、無理のない範囲で有酸素運動を行いましょう。





# 1月の伝統行事 ～正月～ 1月1日～3日



元旦は、「歳神様（年神様）」という神様が新年の幸福をもたらすために各家庭にやって来られるとされています。「歳徳神（としとくじん）」、「正月さま」とも呼ばれる「歳神様」をお迎えし、ご加護を受けられるように多くの正月行事や風習が生まれました。

**「おせち料理」** 「おせち」とは「お節供（おせちく）」の言葉が由来になっており、元々は節日（季節の変わり目に行う祝いの日）に神様に供えていたのが始まりです。江戸時代には庶民にも広がり、正月に「おせち料理」を食べる風習が根付きました。料理や食材ごとにさまざまな願いが込められています。

### 田作り

昔はイワシが肥料だったことから、「五穀豊穡」の願いを込めて。



### 煮物

ひとつの鍋でたくさんの食材を煮込むことから、「家庭円満」の願いを込めて。



### 黒豆

年中「まめ（まじめ）」に働き「まめ（健康的）」に暮らせるように。



### たたきごぼう

地に根を張って育つごぼうのように、「繁栄」を願って。



### 栗きんとん

きんとんは「金団」と書き、その色から「富や財産を得る」縁起物。



### 伊達巻き

巻物（書物）に見えることから、「学業成就」の願いを込めて。



### 昆布巻き

「養老昆布（よろこぶ）」の語呂合わせから。



### 紅白なます

紅白の水引に似ていることから、縁起物。



### えび

腰が曲がるまで丈夫にと「長寿」の願いを込めて。また、えびの赤い色は「魔除け」の色。



### 数の子

たくさんの卵があることから、「子孫繁栄」の願いを込めて。



## 「雑煮」

歳神様にお供えした餅や食べ物を煮て食べたのが始まりとされています。人々は、歳神様のお下がりを食べることで、収穫に感謝し新年の豊作や招福を祈願しました。

「雑煮」は、餅、汁、具材など地域によって異なり、多種多様です。

\* 「餅」 東日本では「焼いた角餅」、西日本では「煮た丸餅」が多く、香川県では「餡入り餅」が使われます。岩手県宮古地方では、餅を取り出してくるみだれにつけて食べる習慣があります。

\* 「汁」 近畿地方・福井県・香川県などは「味噌仕立て」、鳥取県や島根県などは「小豆汁」、その他の地域は「すまし汁」が主流です。北海道は、開拓使が置かれ全国から多くの人が集まった影響で、いろいろな雑煮が食べられ、沖縄県は食べる習慣がありませんでした。



出典：農林水産省 全国のいろいろな雑煮