



# よくわかる 季節の不調対策

鹿児島県民総合保健センター

所長 桶谷 薫

## 第2回

# 季節の変わり目に伴うメンタル不調

10月から11月にかけて、季節の変わり目を迎えます。この時期は気温の低下や日照時間の減少などが原因で、心の健康に影響を及ぼすことがあります。皆様が、健やかな心身で過ごせるように、今回は「季節の変わり目に伴うメンタル不調」をテーマに、不調の特徴や予防法、治療法、食事や運動療法など、生活習慣の改善について詳しくご紹介します。

### 季節性情動障害(SAD)とは？

季節性情動障害 (Seasonal Affective Disorder、SAD) は、特定の季節に繰り返し発症するうつ病の一種です。SADの症状は通常のうつ病と似ていますが、季節に関連して発症する点特徴的です。特に秋から冬にかけての時期に多く見られますが、逆に春から夏にかけて発症する場合もあり、以下のような症状が典型的です。

社会的引きこもり…人と会うのを避ける傾向

### 春夏型 SAD

不安感…通常より強い不安やイライラ

不眠…寝付きが悪い、早く目が覚める

食欲不振…体重減少  
焦燥感や攻撃性…気分が高ぶりやすい

### SADを発症しやすい人の特徴

SADを発症しやすい人の特徴として、年齢、性別、生理的・精神的要因、遺伝的要因、地理的要因などがあげられます。

### 年齢

SADは若年層に多く見られます。特に10代後半から30代前半にかけて発症することが多いです。

### 性別

女性は男性よりもSADを発症しやすいと言われています。具体的理由は不明ですが、ホルモンバランスの違いや生理的な変動が影響している可能性があります。

### 秋から冬への移行とメンタルヘルス

季節の変わり目に伴う心の不調として「季節性情動障害 (SAD)」が知られています。これは、日照時間の減少などにより気分の落ち込みや意欲の低下を引き起こすものです。特に秋から冬にかけての時期は、SADが発症しやすいことを踏まえて、早めの対策をおすすめします。

### 秋冬型 SAD

抑うつ感…長期間にわたる悲しみや空虚感

エネルギーの低下…日常活動への関心や喜びの喪失

過眠…普段より長い睡眠時間、朝起きるのが難しい

体重増加…特に炭水化物への強い欲求

SADの原因は完全には解明されていませんが、日照時間の増減により体内時計が乱れ、メラトニンやセロトニンといった気分を調整するホルモンの分泌バランスが崩れることが影響していると考えられています。例えば、秋冬型では日照時間の減少により、メラトニンの分泌が増加し、セロトニンが減少することを要因として眠気や

# よくわかる 季節の不調対策

## 第2回 季節の変わり目に伴うメンタル不調

### 生理的な要因

メラトニンやセロトニンのバランスが乱れやすい人は、SADを発症しやすいです。特に、メラトニンの分泌が多い人や、セロトニンが不足しやすい人はリスクが高いです。

### 精神的な要因

既にうつ病や不安障害などのメンタル不調を抱えている人は、SADを発症しやすいです。

### 遺伝的な要因

SADや他の形のうつ病を持つ家族がいる人は、遺伝的にSADを発症しやすい傾向があります。

### 地理的な要因

北欧やカナダ、ロシアなどの高緯度地域では、冬の間の日照時間が極端に短くなります。このため、SADの発症リスクが高まります。日本では北陸や東北地方の日本海側に多いようです。

年間を通じて日照時間が少ない地域も、SADのリスクが高いです。

### なぜ若年層に季節性情動障害 (SAD) が発症しやすいのか？

#### ホルモンバランスの変動

若年層は、思春期から成人初期にかけてホルモンバランスが大きく変動する時期にあり、他の年齢層よりもホルモンバランスが不安定で、メラトニンやセロトニンの分泌についても影響を受けやすい状態にあります。そこへ、日照時間の増減といったストレスが加わると、これらのホルモンバランスが乱れ、SADの発症リスクが高まります。

#### 体内時計の影響

若年層は、体内時計(サーカディアンリズム)が日照時間の変化に対して敏感です。体内時計が乱れると、睡眠リズムが乱れる、エネルギー低下といったSADの症状が現れやすくなります。

#### 学業やキャリアのストレス

若年層は、進学や就職など、学業やキャリアにおける変化に直面することが多い時期です。ストレスやプレッシャーが増加し、メンタルヘルスにも影響を与えることがあります。秋か

ら冬にかけての季節の変わり目にこれらのストレスが重なることで、SADを発症するリスクが高まります。

### 社会的な要因

若年層は、社会的なつながりやサポート関係がまだ確立されていない場合が多くあります。そのような中、特に、新しい環境に移ることで孤独感を感じやすく、SADの発症に影響することがあります。

### 不規則な生活リズム

友人との交流や夜勤、シフト勤務などで夜更かしをしたり、食事時間が不規則になることで、体内時計を乱し、SADの発症リスクを高めることがあります。

### 外出機会の減少

学業や仕事の忙しさから、日中に外出する機会が減り、日光を浴びる時間が少なくなることがあります。これにより、ビタミンDの生成が不足し、気分の低下を招くことがあります。

### SADの予防や対策

SADの予防や軽減のためには、次のような対策が効果的です。

### 日常生活におけるポイント

#### 日光を浴びる

毎日20〜30分の日光浴を行うことで、体内時計を整え、セロトニンの分泌を促進できます。

#### 睡眠環境を整える

適切な睡眠リズムを保つため、室温や明るさ、寝具などを整え、リラックスできる環境で、質の高い睡眠を確保しましょう。

#### 運動

特に、有酸素運動はストレスホルモンを減少させ、エンドルフィンという幸せホルモンを増加させる効果があります。秋から冬にかけての運動習慣として、ウォーキングやジョギングなどの屋外運動だけでなく、ヨガやストレッチなどの屋内でのエクササイズもおすすめです。

#### バランスの取れた食事

メンタルヘルスには、バランスの取れた食事が欠かせません。特に、オメガ3脂肪酸やビタミンD、マグネシウムが豊富な食材は、気分を安定させる効果が期待できます。サーモンやサバ、ナッツ類、卵黄などを積極的に

# よくわかる 季節の不調対策

## 第2回 季節の変わり目に伴うメンタル不調

取り入れると良いでしょう。

### 生活習慣の改善

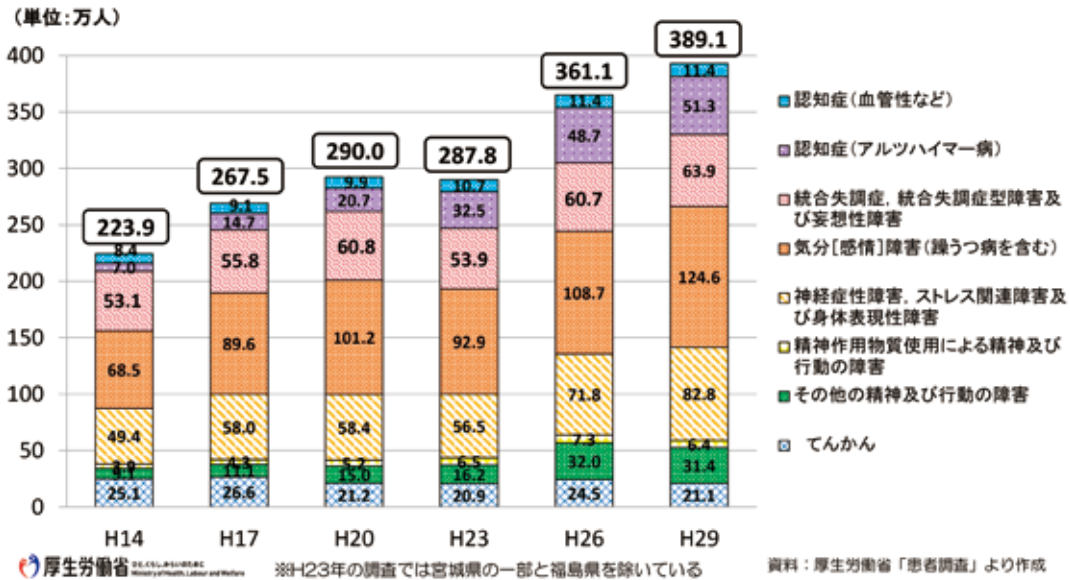
ストレス管理の方法として、瞑想やマインドフルネスもおススメです。毎日の生活に少しずつ取り入れることで、心の健康を保つことができます。また、定期的なリラックスタイムを設けることも効果的です。

### 専門的な治療

**光療法**…医師の指導のもとで光療法を行う。  
**カウンセリング**…認知行動療法などのカウンセリングを受ける。  
**薬物療法**…必要に応じて抗うつ薬を使用する。

SADは季節の変わり目に特有のメンタル不調ですが、適切な対策をとり、予防に努めることで、症状を軽減し、生活の質を向上させることが可能です。できることから対策を講じ、健やかに充実した日々をお過ごしください。

メンタルヘルスに関連する外来患者数の推移(疾患別内訳)



厚生労働省:令和4年6月9日「第13回地域で安心して暮らせる精神保健医療福祉体制の実現に向けた検討委員会」参考資料1より抜粋

## 季節性情動障害のケア

### 症状

- 冬** 気持ちが落ち込む。倦怠感を感じる。
- 夏** イライラや不安感を感じる。食欲がなくなる。

### ケア方法

#### 1. 朝の散歩

毎朝30分～1時間ほど、日光を浴びながら散歩する。

#### 2. 高照度光療法

自宅で使える装置を活用し、1日1回約30分間、照度の高い光(1万ルクス程度)を浴びる。



#### 3. 抗うつ剤

光療法などで十分な効果が得られなかった場合に実施。セロトニンの効果を増強させる薬を服用する。



### 執筆者



鹿児島県民総合保健センター  
 所長 桶谷 薫