

気分が落ち込んでいたら… 「冬季うつ」かも？

寒い季節になると、気分の落ち込みや気だるさなどを感じてしまう人が多いそうです。そこで今回は冬の間に不調が現れる「**冬季うつ**」についてお話しします。



【冬季うつとは？】

冬季うつの特徴は、秋から冬にかけて「**気力がわからない**」「**体がだるい**」といった症状が現れることです。春になると自然に回復していくため、自覚のない方も多いようです。原因は**日照時間**と深く関係しており、**光を浴びる時間が短くなる**と時差ボケのような状態になり、日中でも強い眠気や**気分の落ち込み**といった症状が現れます。



【主な症状は？】

冬季うつは**20～30代の女性に多い**といわれています。主な症状は次のようなものがありますが、どれも冬の間だけに現れるのが特徴です。



□体がだるくて重い □一日中眠く、睡眠時間が長くなる □食欲が増し、体重が4～5kg増えた □甘いものや炭水化物が食べたくなる □気分が沈みがちで集中力が続かない □趣味が楽しめない

【治療の方法は？】

主な治療法はクリニックで受けられる**光療法**と呼ばれるもので、30分から1時間くらい専用の照明器具で強い光を浴びる治療法です。約6～7割の方がこの治療法で改善するといわれています。冬季うつまではいかないけれど、冬を迎えてからちょっと気持ち落ち込んできたときは、次のようなことを試してみましょう。

- 早寝早起きをして、毎朝決まった時間に太陽の光を浴びる
- 光への感受性を高めるといわれている、**ビタミンB12**を積極的に摂る
(※ビタミンB12が豊富な食品…魚介類、海藻類、肉、卵、乳製品など)



冬場の体調不良は誰にでもあることですが、あまりにも症状が強い場合は、冬季うつを疑ってください。また、同じような症状が現れる病気に、**甲状腺機能低下症**や**肝機能障害**もあります。

食卓にもう一品！ 簡単健康レシピ

きな粉とゆであずきの お団子風ケーキ

材料（2人分）

- ホットケーキミックス…50g
- マーガリン……………50g
- 砂糖……………40g
- 卵……………1個
- きな粉……………10g
- ゆであずき……………70g

作り方



- ①：オーブンを180℃に予熱する。
- ②：マーガリンと砂糖をすり混ぜ、溶きほぐした卵を少しずつ入れながら、その都度混ぜ合わせる。
- ③：均一に混ざったら、ホットケーキミックス・きな粉・ゆであずきを加え、ゴムベラでさっくり混ぜ合わせる。
- ④：粉っぽさがなくなったら、ベーキングカップを敷いたカップケーキ型に③を流し入れ、180℃のオーブンで25分焼いて完成。



栄養価（1人分）

- エネルギー……………329.1kcal
- カルシウム……………39.0mg

ワンポイント！

きなこやあずきといった大豆製品には、糖質の吸収をゆるやかにしたり、便秘解消に役立つ**食物繊維**が多く含まれています。

