

保健師だより

「冬季うつ」を防ぐために

※特集ページと連動した内容です。

「冬季うつ」という言葉をご存じでしょうか。

冬季うつは、毎年秋から冬にかけてうつ症状が現れる季節性のある気分障害です。秋冬の日照時間の短さが関係していると考えられています。

従来のうつ病では「眠れない」「食べることができない」などの症状が見られますが、冬季うつの場合は「寝ても寝ても眠く、日中も常に眠気がある(過眠)」「食欲が増えて体重が増加する(とくに炭水化物)」「強い倦怠感がある」ことが多くみられます。多くは春になると自然に症状が改善されますが、冬の間うつ傾向を強めてしまうと、そのままうつ病へと移行してしまうケースもあります。



日光と関係の深いホルモン

人間は、生きるために様々なホルモンを体内で合成し分泌します。この中でも日光に関係の深いホルモンに「セロトニン」「メラトニン」があります。

セロトニンは、日光(特に朝の光)を浴びることでより多く分泌されるホルモンで、交感神経を活発にし活動モードへと導きます。メラトニンは、セロトニンを材料に合成され、夜に分泌されるホルモンで、リラックス神経である副交感神経を活発にさせ、休息・睡眠モードへと導きます。

日の光を浴びる時間が減ると、以下のような悪循環に陥りやすくなります

セロトニンの分泌が減少する

メラトニンの分泌が減少する

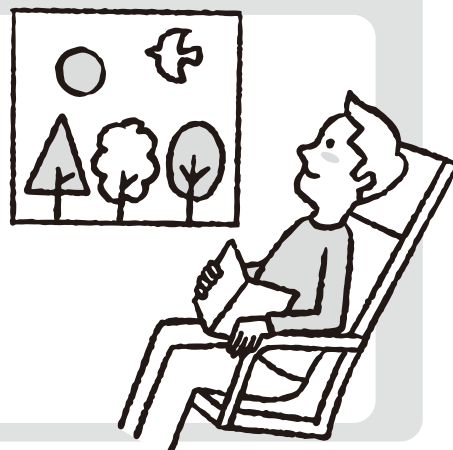
うまく体が休息・睡眠モードにならず、夜眠りにくくなる

疲労が取れず、日中の眠気が増える。活動するためのエネルギーが不足する

この悪循環を防ぐために、太陽の光を浴びる時間を意識的に増やすことをおすすめします。

日照時間が短い冬は、春夏と同じ時間に起きててもまだ室内が薄暗いことも多いです。蛍光灯などの人工的な光でも効果はありますので、起きてすぐに照明をつけカーテンを開けるようにしてください。

休日に睡眠不足を取り返そうと寝だめすると、体内リズムがさらに崩れていきます。休日でも起床時間は固定して、その分早く寝るようにし、規則正しい生活を送ることを意識してください。



特集ページ「メンタルヘルス～こころとからだの健康づくりのために」もあわせてお読みください。

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線226)

健康長寿のまちづくり

認知症について

～アルツハイマー型認知症～

アルツハイマー型認知症は認知症の約7割を占め、高齢化に伴い今後ますます増えていくことが予想されています。

原因

アルツハイマー型認知症の発症には、脳内で作られるアミロイドβたんぱくが関係しています。アミロイドβたんぱくは健康な人の脳内にも存在し、通常は短時間で分解され、排出されます。しかし、異常なアミロイドβたんぱくが増えると、分解することができなくなり、脳に蓄積されていきます。結果、正常な神経細胞を壊してしまい、アルツハイマー型認知症を発症することがわかってきました。

主な症状

神経細胞が壊されると、脳が徐々に萎縮していきます。短期記憶を司る脳の海馬という部位が萎縮すると、新しいことを覚えにくくなります。「ついさっきの行動を思い出せない」「今日の日付がわからない」といった症状が現れます。記憶障害が起こると、見当識障害といわれる年月日や時間、季節などの感覚も薄れていきます。また、身近な人がわからなくなったり、食事や排せつ、入浴などに支援を要するようになります。絶えず歩き回り、帰り道がわからなくなる徘徊もみられます。認知症がさらに進行すると、寝たきりの状態になってしまいます。



若い頃からの予防が重要です!

アルツハイマー型認知症は、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病が危険因子となることがわかってきました。生活習慣病は動脈硬化を悪化させる因子であり、動脈硬化はアルツハイマー型認知症の発症と深い関わりがあります。動脈硬化は20代から始まるといわれ、若い頃からの予防が重要です。バランスのとれた食生活、禁煙、適度な運動を心がけ、規則正しい日常生活を送るようにしましょう。

健診などで生活習慣病を指摘された方は日常生活の見直しとともに、かかりつけ医に相談し、必要に応じて治療することをお勧めします。認知症について気になる症状がある方も、かかりつけ医に相談するなど早いうちから対応することが重要です。

2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると見込まれています。

社会参加も認知症の予防に効果的であるといわれています。趣味活動などへの参加も始めてみませんか。



●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322