

KENKO TIP

2016年1月28日



季節の変化とメンタルヘルス

佐野 秀典 医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医

北半球では厳しい寒さが続く1月から2月。正月や春節を過ぎて、「よし今年も頑張るか」とエンジンかけようとするこの時期に、日中気分が落ち込んでやる気が出ない“うつ状態”に陥る人が増えてくる。とりわけ北半球の赴任者（最近では40から50歳にかけて）に顕著で、「3月3日」あたりは特に注意が必要な時期だ。秋は10月10日。

南半球の赴任者は乾季から雨季へ、雨季から乾季への変わり目の前後に不調が多い。4月中旬以降とか、11月中旬頃。

これらの症状を訴える赴任者の多くは、例えば北半球の赴任者なら、11月末ぐらいから頭や体の痛み、消化器の不調を感じ始め、12月か1月中旬以降になると、抑うつ、意欲や思考力の低下、不眠などの症状が表れる。それが悪化して我慢できなくなる2月初旬から中旬。よ

く言われる5月病というのは海外赴任者では少なく（もちろんわけではないわけではない）、不思議なことに、4月に入ると症状も消失してくる。

折に触れて気象や天体との関係について紹介しているが、もちろん医学的にハッキリしたことは分かっていない。日照時間が短くなったり、気温が急激に下がることでホルモンバランスが崩れるのが原因だという説もある。ただ、秋は台風が来る前になると同じように症状が出現するし、冬も気圧配置の変化が激しい時期は訴えが集中する。海外赴任者にとって、[季節変化はうつ状態を引き起こすうえで、かなり強い（トリガー）である](#)ことは間違いないだろう。自然のバイオリズムに逆らえるだけのパワーがあるうちは問題ないが、海外特有の業務の忙しさや葛藤で疲弊し、リズムに立ち向かうパワーがなくなると、季節

の変化がきっかけで悪化してしまうのだろう。周囲も自分も健康だと思っている人も当然リスクがある。特に生活習慣病を抱えている人。血糖値、血圧が高い人は、ある日突然うつ状態に陥りかねない。まず、「**疲労を自覚**」することからはじめよう。疲れや気分の変調を自覚できない時にうつ状態は悪化する。日頃から、体（だるさなどの疲労）、心（葛藤などの精神的な疲労）、頭（パソコン作業を長時間続けた時などの神経的な疲労）の疲労に注意を払うことが大切だ。神経疲労を緩和させるためには、「**集中を切る習慣**」が大事。赴任者同士の支え合いも海外では非常に重要だ。**海外赴任者はセルフケアでは限界もある。チームケアで健康も仕事も支え合う。**そうしたチームマネジメントは事業の成果にもつながっていく。**不調を感じたらすぐに連絡をください！**