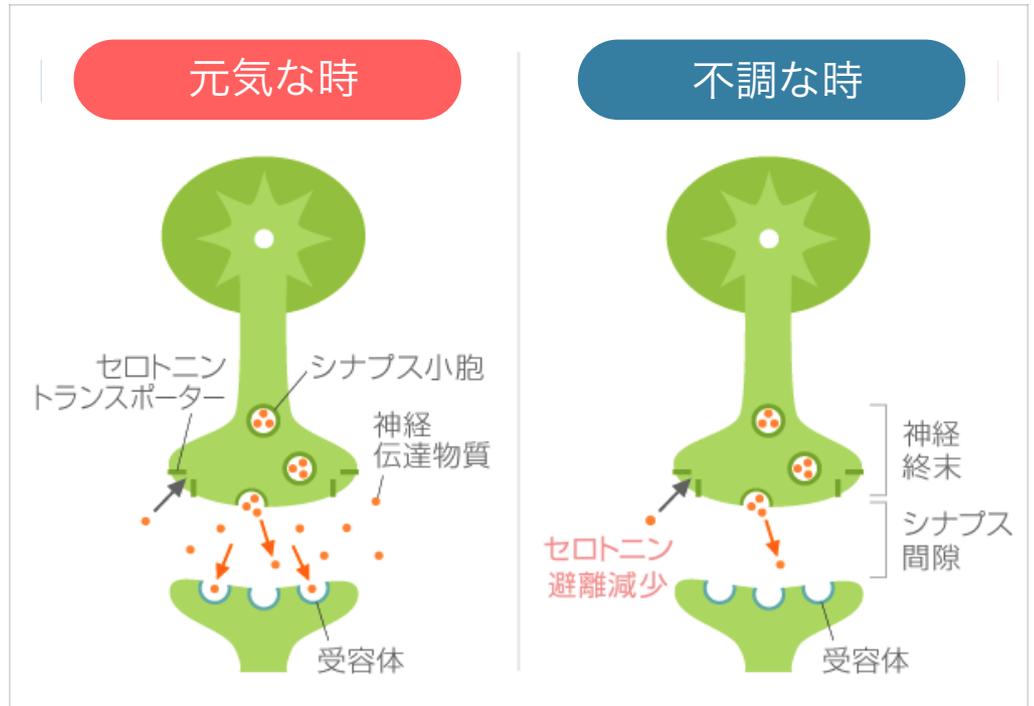


KENKO TIP

2016年9月9日



季節の変わり目とメンタルヘルス

医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医 佐野 秀典

毎年ある季節になると、集中力がなく、だるい、眠いなどの症状を感じることがありませんか。生まれた国で得た生体リズムは私たちの脳にインプットされているので、季節の変わり目になると、どこに暮らしていてもなんだか周期的に不調感が現れてくるのです。症状としては、気分の落ち込み、疲労感、何に対しても興味や意欲が持てない、寝つきが悪い、途中で何度も起きてしまうなどの症状です。その他に日中の眠気、炭水化物や甘いものが欲しくなる過食、お酒が飲みたくなる、体重増加などの症状も加わることがあります。

原因ははまだ明らかにはなっていませんが、「**脳のセロトニン神経系の反復性の機能不全**」が関係しているという説が濃厚です。

KENKO TIPでたびたびとりあげられる『**セロトニン**』は脳内で作られる神経伝達物質で、心の高ぶりを抑え、気持ちを落ち着かせる働きがあります。過剰なイライラ怒りや、不安感を取り除き、心地よくやる気を高める作用がある物質です。ところが、海外で暮らし

たり情報機器に囲まれる私たちの生活は、このセロトニンの生産を抑制し、生産量を減らしてしまう要素が実に多いのです。

例えば、①**携帯電話のライト**。長時間のパソコン作業。特に遅くまで、携帯やパソコンが発する強い光を見ていると、セロトニンが減少してしまいます。

②**仕事や人間関係の精神的なストレス**。これが蓄積していくと、セロトニン神経の活動に抑制をかけてしまいます。

③**偏った食事**。いつもにたような食事や加工食品、脂っこい食事が多いとセロトニンの分泌が少なくなるという研究もあります。

④**身体的疲労**。体が疲れると「**乳酸**」という疲労物質が筋肉だけでなく脳にもたまって、セロトニンを減らしてしまいます。特に「**首が硬くなる**」と特に分泌の抑制が強くなるようです。

精神的な不調を「性格」と結びつけてしまうのではなく、まずは「**生活習慣**」や「**疲労状態**」から**考え見直してみる**ことが大事なこ

とです。このところ、なんとなくやる気が出ない、理由なく不安になる、という場合は、「**セロトニン**」を意識してみましょう。

海外で働くみなさんにおすすめしたい**セロトニンを増やす**方法は**太陽の下でウォーキング**なのです。太陽の光はセロトニン神経を活性化してくれます。TIPでも取り上げた習慣ですね。朝起きたらしっかり朝日を浴びましょう！そしてウォーキングは体をほぐしてくれます。このとき、あれこれ考え事をしながらでは意味がなくなってしまいます。セロトニンを活発に分泌させるには、あれこれ考えず、リズム運動をするのが良いのです。

おすすめは「歌」。好きな音楽をかけて、もちろん歌いながらならなおOK、リズムに乗って、歩きましょう。お金をかけずすぐに行える簡単な方法。歩く気力がでないほど疲れてしまっている場合はお薬をつかってセロトニンの分泌を整える方法も有効です。一生のうちでこうした症状にはだれしもなるといわれています。ためらわずいつでも相談してください。