



じゅんてんだより

- ・季節性うつ
- ・新型コロナウイルスとインフルエンザ

令和2年10月号 Vol.319

秋から冬にかけて憂鬱な気分になる…

「季節性うつ病」を ご存じですか？

うつ病の中に、秋から冬にかけて毎年症状があらわれる「季節性うつ病」というものがあります。

季節性うつ病の特徴としては、周期性があり、毎年日照時間が短くなる10月～11月にかけて症状があらわれはじめ、日差しが長くなる3月頃になると回復するというサイクルを繰り返します。その症状から別名「ウインターブルー」（冬季うつ病）とも呼ばれています。

季節性うつ病は、症状が重いと日常生活に支障をきたすこともある病気です。まずはその原因を探ってみましょう。

季節性うつ病の原因

日照時間の減少



一日の日照時間が減ることによって、「セロトニン」と呼ばれる脳内物質が分泌されにくくなるという研究結果があります。

セロトニンは脳の神経伝達物質で、別名「幸せホルモン」と呼ばれ、精神の安定や自律神経のバランス、体内時計の調整などに関与しています。そのため、日照時間が短くなると、「季節性うつ病」のような精神疾患が起こりやすくなってしまいます。

日本で日照時間が短くなる10月から11月にかけて、次のような症状が表れ始めたら、セロトニン不足による季節性うつ病が原因かも知れません。

季節性うつ病の主な症状

- 些細なことで気分が落ち込むことが多い
- 普段ならできる仕事があまく処理できない
- ぐったりとして疲れやすい
- 集中力が明らかに落ちている
- イライラしやすい
- 朝起きられない（過眠）
- 睡眠時間が長くなる（過眠）
- 食欲をコントロールできない
（特に炭水化物や甘いものを過食してしまう）

特に変わったことはないのに、なぜだか毎年この季節になると調子が悪いなあ…
どうしてだろう？

それ
季節性うつかも！



つづいて、季節性うつ病を予防・対処するための代表的な方法をご紹介します。

1 意識して日の光を浴びよう



前述のとおり、季節性うつ病の原因は、日照時間の短縮によるセロトニンの減少の影響が大きいため、意識的に日の光を浴びることが重要となります。

仕事柄、夜遅くに帰ってきて雨戸や遮光カーテンを閉め切って昼頃まで寝ている方は、セロトニンの分泌が抑えられてしまいますので要注意です。できれば遮光カーテンは使わない、あらかじめカーテンを開けて寝るなど、光で起きられるような工夫をすることが大切です。

どうしても日の光を浴びる時間が少なくなってしまうようであれば、自宅の照明を明るいものに置き換えるだけでも効果は期待できるそうです。

2 リズム運動を取り入れよう

リズム運動、つまりウォーキングなど、一定のリズムと呼吸を伴った運動を1日20分程度続けることが良いでしょう。

こちら、リズムを保つことによって脳内でセロトニンが分泌されやすくなるといわれています。

運動が億劫だという方もいらっしゃると思いますが、1回の時間はさほど長くなくて構いませんので、無理のない範囲で習慣化することを意識しましょう。

また、運動をすることで、心身のコントロールをとるために欠かせない神経伝達物質であるドーパミンの分泌も活発になり、落ち込んだ気持ちが回復する効果も期待できます。



3 食事を見直してみよう

セロトニンを増やす食べ物を多く取る食生活を心がけましょう。セロトニンは必須アミノ酸のトリプトファンから作られるので、良質なたんぱく質を十分に取ることが大切です。

トリプトファンが多く含まれている食材
大豆、海苔、ごま、マグロ、乳製品、タラコ、
肉類、納豆、そば、米、豆乳、バナナ など

4 薬による治療

季節性うつ病の症状が深刻な場合には、抗うつ薬が処方されることもあります。一般的には秋に抗うつ薬を飲み始め、春になったらやめるよう処方されますが、できるだけ薬には頼らず回復させたいですね。

日常生活での積み重ね・心掛けが、季節性うつ病の予防・対処につながります。普段の生活を少しずつ見直し、心身ともに秋冬も健康でいられるようにしましょう。

新型コロナウイルスとインフルエンザの違いとは？

この夏、感染の勢いが衰えなかった新型コロナウイルスに加え、冬が近づくにつれ、毎年猛威を振るうインフルエンザへの感染にも注意が必要になってきますね。今年は、日本中が手洗い・うがい・マスクの着用・消毒など、感染予防を心掛けているため、例年よりインフルエンザの患者数が減るのでは？などという噂も聞こえてきますが、定かではありません。個人個人で今まで通り、またそれ以上の予防を続けていきましょう。

インフルエンザと新型コロナウイルスの違いについて、表にまとめました。

	インフルエンザ	新型コロナウイルス
潜伏期間	平均 2 日	2~14 日
発症後	急激に発症し多くは 4~6 日で回復	個人差はあるが症状消滅までが長い
肺炎	喉・鼻への感染が主なので一般的にはなりにくい	気管・肺への感染が主なので肺炎になりやすい
ワクチン	ある	ない (9/10 現在)
特效薬	ある	ない (9/10 現在)

日本感染症学会は、症状のみで新型コロナかインフルエンザか、一般的な風邪かを見分けることは難しく、ひどい風邪症状がある場合はできる限りどちらの検査も行うことが望ましいと発表しています。

救急搬送しなければいけないほどの重症を除き、症状があり病院に行くときは、時間帯や病棟が決められて

いる場合がありますので、かかりつけの病院に問い合わせしてから伺うようにしましょう。

@Nakada119

救急・集中治療医と感染症のエキスパート

中田孝明先生
千葉大学 救急集中治療医学教授
株式会社 Smart119 CEO

@tosh.taniguc

谷口俊文先生
千葉大学医学部附属病院
感染症内科 講師

新型コロナウイルスとインフルエンザの違い

インフルエンザと比べてわかる 新型コロナウイルスの特徴

新型コロナウイルスのここに注意!

- 無症状の時期にウイルス排出増加
感染後、無症状の時期に上気道(のど・ほの)へのウイルス排出が多く、飛沫等による感染力が強い。
- 潜伏期間が長い(2-14日)
ウイルスに感染しても症状を自覚しない内に広めてしまう可能性アリ。
- 感染力が高い
1人の感染者が直接感染させる人数が多く拡大しやすい。
- 発症後、症状消失までが長い
つらい!
- 肺炎になりやすい
上気道(気管・肺)がもともとの感染部位なので肺炎になりやすい。
- 接触や飛沫の他にトイレも...
便からの感染も考えられておりトイレで感染する可能性も。

インフルエンザはこんな感じ

- ・潜伏期間が短い(平均2日)
すぐに発症も自覚して感染拡大させないための行動ができる。
- ・上気道(のど・ほの)へ主に感染
肺炎になりにくい。
- ・抗ウイルス薬がすぐに複数ある
- ・ワクチンもある
- ・抗体もできる
- ・経過は急激に発症し多くは4-6日程度で症状消失

「まだわからない」や「研究中」も沢山

アビガン(一般名ファビピラビル)やベクルリー(一般名レムデシビル)等の抗ウイルス薬の効果もまだ研究中です。

検査は精度の問題もあって時間がかかります。

死亡率や抗体(御力)も不明です。

聖地についてや流行のシーズンもまだわかりません。

原因は不明ですが、子供は重症化しにくいです。

先生たちのまとめ

新型コロナは症状が出た時にほもろ周囲へ感染させている可能性が高いです。症状がない人も含めてみんながマスクをすることが感染伝播を抑制することになるのだと思います。(谷口先生)

有効なワクチン・治療薬が整うまでは、**ソーシャルディスタンスが有効**ですね。(中田先生)

提供: Smart119 (@Smart119.jp)
情報元: SARS-CoV-1, SARS-CoV-2およびインフルエンザの感染伝播の違い <https://smart119.biz/covid-19/000080.html>

健康を総合管理する
一般財団法人
順天厚生事業団

〒650-0017 神戸市中央区楠町3丁目1番12号
TEL(078)341-7114(代)
健康診断のお問い合わせは
出張健診 (078)341-7114
施設健診 (078)341-7284

西神健診センター

〒651-2271 神戸市西区高塚台5丁目1番1号
TEL(078)991-2645

<https://www.junten.or.jp/>

発行 公益部
編集