

「気分の病氣」について おしえて、先生！

季節で気分は変わるの？

今回は季節における気分の変調についてお話ししましょう。季節によって気分に波が起るというのは、にわかには信じがたい気もしますが、気分は季節によって影響を受けやすいというのが事実です。とくに我々の住む日本には明確な四季という季節の変化があり、昔

するのは、もちろん気温。そして日照時間です。気温が変化すると、自律神経、つまり交感神経と副交感神経という人間の基本的活動を支配している神経のバランスが崩れやすいと言われています。また日照時間の変化は頭の中に存在する松果体という場所に影響して、メラトニンというホルモンの分

いころの病氣についてより分かりやすく

いぬのリンベーン



からその季節の変わり目に、精神的不調をきたしやすいとされてきました。実際には冷暖房が完備されている現代、気温の変化を実感するのは昔よりも難しくなっているかもしれない。しかし、春先は昔から「芽吹き頃」と言って精神的変調が起りやすい要注意の時期とされて来ました。

季節の何が影響するの？

季節によって大きく変化を

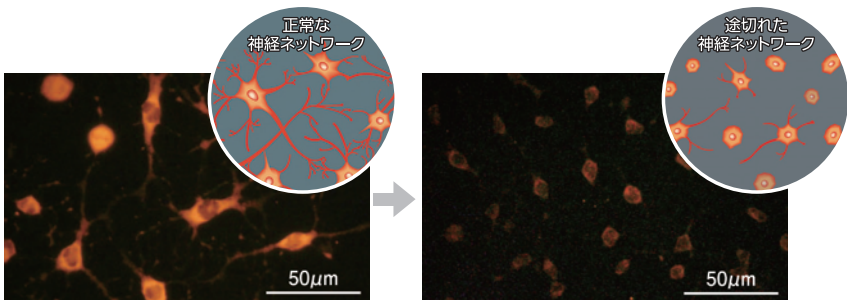
「冬期うつ病」

「冬期うつ病」という言葉が

あります。これは先ほどから述べている季節の変化の後、本格的な冬場に入ってから起る「うつ病」のことを指します。冬になると決まって元気がなくなる。寒くなるとやる気がなくなると、気分がさえないくなる。別名「季節性うつ病」とも呼ばれますが、これは季節の変化の後、特に日照時間が短くなった事が影響していると考えられています。日照時間が極端に短い北欧やロシアでは有名な病氣で、これが原因で高い自殺率につながっているとも言われています。

なぜ冬になると良くないの？

先に述べた通り、我々も動物です。そもそも冬を越す動物は冬眠することが多いことを考えれば、冬場に活動性が低下するのは納得がいく話しではあります。出来るだけ消費するエネルギーを少なくする事で生き延びなければいけない訳ですから。しかし文化的な生活をしている我々人間はそうはいきません。結果、自然の摂理で起るエネルギー低消費状態が「冬期うつ病」として取り上げられる訳です。冬場の抑うつ気分でお困りの方は精神科でご相談されることをお勧めします。



正常な脳神経

うつ状態の脳神経

写真提供：幹メンタルクリニック 齋藤利和先生



取材した先生の紹介 犬尾 明文 先生

先生は鳥栖のいぬお病院でお仕事をされています。精神科が専門でさまざまなこころの病氣の治療をされているようです。こころの世界は難しいようですが、この連載企画を通してこれから分かりやすく説明していただくと思っています。



最寄りの駅はJR鳥栖駅。車で5分位でした。福岡から車で行く場合、筑紫野バイパスを進み、プレミアムアウトレットを過ぎた次の信号機を左に曲がってすぐです。高速道路の鳥栖インターからも近いのでアクセスがとてもいいようでした。通いやすいのもポイント。土曜日5時までされています。

「うつ病」チェックリスト ※5つ以上該当する方は要注意です。

〈気分の変化〉

- 気分がさえない
- イライラする
- 集中力が落ちている

〈身体の変化〉

- しっかり眠れない
- 体がダルくてきつい
- 食欲が落ちる

〈行動の変化〉

- 仕事・家事がはかどらない
- 外に出なくなる
- 普段の会話が少なくなる

〈考えの変化〉

- 自分はダメだと思う
- 将来に対して悲観的になる
- 同じ事をグルグル悩む

新病院完成

病院の新築工事もついに終了。今までにない精神科病院の登場です。



取材協力／精神科・心療内科

いぬお病院

☎0942-82-7007

佐賀県鳥栖市萱方町110-1

【診察】9:00～17:00【休診】日・祝日
【初診の方でも予約はいりません】