

ほけかんだより 2022 冬号

冬季うつ病

大分大学保健管理センター 准教授
堤 隆

冬季うつ病とは

うつ病は、気分が落ち込み、涙もろくなったり、やる気が出ない状態になったりする病気です。その中でも冬季うつ病は、毎年、秋から冬にかけてうつが生じ、春になると自然に寛解するうつ病で、精神症状や身体症状によって、社会生活の妨げになる可能性が出てくることがあります。

通常うつ病では不眠や食欲低下などを訴えることが多いのですが、冬季うつ病は非定型症状（過眠、過食、体重増加など）を示すものが多く、炭水化物飢餓（甘いものや炭水化物の多い食べ物を欲する）が特徴的です。

冬季うつ病は、日照時間の減少との関係が指摘されており、生体リズムの変化、特に光と生体リズムの位相の関係が注目されています。有病率はわが国では2%前後で女性に多く、有病率は緯度、年齢、性別により違いがみられ、高緯度地方で増加します。

冬季うつ病の治療は、光療法や薬物療法などがあります。光療法とは高照度光療法（2500～10000ルクスの照射器の光を、1～2時間程度浴びる）を毎日朝方に行うことで、再発予防に有効とされています。また、薬物療法は一般的な抗うつ薬が有効とされています。その他、認知行動療法やライフスタイルの改善（日中戸外の散歩や日光浴、運動、戸内では窓際に位置する）が重要とされています。

保健管理センターのご案内

今回、冬季うつ病について解説しました。学生生活の中で困難に遭遇したり、窮地に立たされた場合は、一人で抱え込まずにまずは友人や家族に相談してください。キャンパス内には相談窓口として「保健管理センター」「ぴあ ROOM」「キャンパスライフなんでも相談室」があります。保健管理センターには私（精神科医）や心理カウンセラー、保健師がいますので、メンタルヘルスの不調で相談を希望される場合は是非ご連絡ください。