

- トップ
 - ニュース
 - スポーツ
 - エンタメ
 - ライフ
 - ショッピング
 - Astand
 - トピックス
- 文字サイズ 小 中 大

現在位置: [asahi.com](#) > [マイタウン](#) > [秋田](#) > 記事

あのときききたいしめたい

「冬季うつ」かも

2010年03月08日



医師の越前屋勝さんと、高照度光療法に用いる光照射器＝秋田市広面の秋田大医学部付属病院

には――。(伊藤綾)

秋田市内に住む40代の女性は、数年前に県外から引っ越して来た。以来、冬に体調が悪くなるのは毎年のことだ。「気分が

気分が落ち込む。やる気がおきない。冬の間、こんな症状に悩みませんでしたか。曇天続きで、日照時間が短い地域で多くみられる特徴だそうです。太陽の出番が少ない秋田で快適に過ごす

新聞購読のご案内 **朝日新聞**

コンタクトをお探しならアイシティへ
今なら人気コンタクトがお買得価格!

豊富な品揃えで
あなたにぴったりの
レンズが見つかります。

4/30
まで

詳しくはコチラ

[PR]注目情報



40代、まだ諦めたくない
歳を重ねるごとに男は磨かれる。
サントリー[マカ 冬虫夏草配合]

マイタウン秋田 ➔

- ▶ 秋田の天気 9日 ☀️
- ▶ ニュース一覧
- ▶ 桜舞うころ 秋田ホスピスの日々
- ▶ お産の未来へー秋田で支える
- ▶ ナマハゲの未来
- ▶ 新年企画／実る未来
- ▶ 政権交代@秋田
- ▶ 地域の取材網

企画特集

[一覧へ](#)

- ▶ 『理想のマンション』: 即入居可能な物件特集
- ▶ ディカプリオが語る: 「ベストな作品になった」
- ▶ キャンパス アサヒ・コム: 写真で大学をさんぽ
- ▶ 大学院特集: 自分を変える時、今キャリアアップ
- ▶ JICA: 富士ゼロックス社員の国際協力
- ▶ 大人のグルメ: 酒にこだわるお店を集めました
- ▶ ウィーン行くなら今!: あなたを誘う幾千の魅力

落ち込んで、何をすることも意欲がわからない。今年は、のどに締め付けられるような異物感もある。夏ごろから、また冬が来るんだ、と思うだけで、気分が暗くなる……」

秋田大学医学部付属病院精神科講師の越前屋勝さん(38)によると、こうした症状は、冬季うつ病(季節性感情障害)が疑われるという。曇天が続く11～3月ごろ、2年以上にわたり、気分が落ち込んだり、意欲が低下したりし、春になると自然に軽くなる。

季節性でないうつ病と比べて特徴的なのは、過眠や過食の症状。特に炭水化物や甘いものを好み、体重が増えるケースが多い。男性より女性の方が、やや発症率が高いとみられている。

冬季うつは、1984年に米国で提唱されて以来、世界各国で報告されている。欧米では、一般人口の1～10%に上る有病率が報告されている。一般的に、緯度が高く、日照時間が短い地域での発症率が高いとされる。

00、05、07年の調査で、秋田県は年間の日照時間が1400時間前後で、全国平均の2000時間近くに比べて著しく短い＝グラフ。いずれの年も全国で最も短かった。なかでも、最も日照時間が短いのが冬。冬季うつを患う人は少なくないのでは、と越前屋さんは指摘する。

だが、冬季うつの典型的な症状の人が病院を受診するケースは、実は多くはない。重症化するケースが少ない上、春になると回復するので、受診せずに我慢して過ごす人が多いとみられるという。

秋田大医学部付属病院で治療に採り入れているのが、「高照度光療法」という治療法だ。強い光を発する「光照射器」の前に座って光を浴びることで、不調の原因とみられる体内時計のリズムの遅れを取り戻す仕組み。

蛍光灯がついた一般的な室内で明るさが平均500～800ルクスのところ、光照射器は2500～1万ルクスの光を発する。浴びる時間は明るさによって異なり、30分～2時間程度。時々光を見るのが効果的で、ご飯を食べたり、本を読んだりしてもいい。数日から1週間で効果が出るという。

同病院では、薬物療法や、一晩眠らずに過ごす「断眠療法」などと併せ、一般的なうつ病の治療にも使っている。実際に、関西から引っ越して来て以来、毎年冬季うつの症状に悩まされていた20代女性が、毎朝この治療を行った結果、症状が軽くなっ

MY TOWN 地域情報

朝日新聞社インフォメーション

- ▶ 会社概要
- ▶ 採用情報
- ▶ 声欄などへの投稿
- ▶ グループ企業・団体
- ▶ 環境への取り組み
- ▶ 大阪・中之島タワー
- ▶ 講演・シンポジウム
- ▶ 教育関連・NIE
- ▶ 記事や写真利用案内
- ▶ 広告掲載のご案内
- ▶ asahi.com利用案内
- ▶ デジタルサービス一覧
- ▶ kotobank 用語解説
- ▶ 朝日新聞出版の本

たケースなどがあったという。

このほか、日々の生活の中で心がけることとして、越前屋さんは、窓際などなるべく明るいところで過ごす▽早い時間からカーテンを開けて部屋を明るくする▽朝の時間帯に光を浴びるようにする、などを挙げている。

秋田地方气象台によると、この冬の日照時間は昨年12月、1月、2月上旬にかけては平年を下回ったが、2月中旬以降は晴れ間が多く、2月の日照時間は平年比132%の86・6時間だった。3月は平年並みと見られ、今後は伸びていく見込みだ。

PR情報

- ▶ ついに地価は底打ち？あなたのお家今いくら？《不動産無料査定》でチェック
- ▶ データベースをより簡単に。新バージョンFileMaker Pro 11登場
- ▶ 50代、枯れるなんて早い。サントリーのマカを今すぐ試してみませんか？
- ▶ Web限定クーポンご利用で、¥34,650／エプソンPCならXPも搭載できる♪

→ マイタウン秋田

- ▶ 地権者の7割、転出意向 (04/08)
- ▶ 秋田のバンド世界に発信 (04/08)
- ▶ 感謝と不安 繰り返す日々 (04/08)
- ▶ 向かっていく姿見てほしい (04/07)
- ▶ 世界ジオパーク／藤原優太郎さん (04/07)
- ▶ ニホンイヌワシ 赤ちゃん誕生へ (04/07)
- ▶ 開通に向けて除雪ぐんぐん (04/07)
- ▶ 笑みが戻った。穏やかな最期 (04/07)
- ▶ 秋田美芸短大で入学式 ひらめき学べ (04/06)
- ▶ にぎわいお願い「ハチ公小径」 (04/06)

→ Ads by Google

▶ うつから抜け出す方法

薬で治すものだと思いませんか？私はこんな方法でうつを克服しました

m.smile-map.com

▶ なぜ女は疲れやすいのか

女性開発チームが女性特有の疲れを解明して作ったサプリの5日間体験キット

www.koujukan.com

▶ **糖尿病の本当の原因とは？**

糖尿は食事制限と運動だけで大丈夫？糖尿とは？糖尿のなぜ？糖尿の原因？

www.nagayoku.com

↑ ページトップへ戻る

asahi.comに掲載の記事・写真の無断転載を禁じます。すべての内容は日本の著作権法並びに国際条約により保護されています。

[サイトポリシー](#) | [個人情報](#) | [著作権](#) | [リンク](#) | [会社案内](#) | [広告掲載](#) | [お問い合わせ・ヘルプ](#)

Copyright 2010 The Asahi Shimbun Company. All rights reserved. No reproduction or republication without written permission.