

## 過食 眠気 気分が沈む… 冬季うつ病 日照量低下が影響

(2012年12月25日)【中日新聞】【朝刊】

Tweet

### 人工的な光浴び改善 外出や早寝も効果

冬季うつ病の症例はこうだ。女性（28）は大学生のころから、秋になると食欲が増し、朝は起きられなくなる。次第に睡眠時間が長くなり、抑うつ状態に陥る。12月が最もひどいが、4月にはすっかり元気になる。

「食欲の秋や天高く馬肥ゆる秋、という言葉もあり、一般的にも多めに食べたくなったり、眠くなったりする。感傷的にもなりやすい」。日本大医学部の内山真教授（精神医学）は、誰でも季節の変化に影響されると指摘する。ただ「会社や学校に行けないなど、日常生活に支障があれば治療が必要」と言う。



冬季うつ病の治療に有効な高照度光療法。専用の照明器具を使う＝東京都板橋区の日本大医学部で

冬季うつ病は、季節性感情障害ともいわれる。通常のうつ病と同じく、気分の落ち込み、集中力や意欲の低下、疲れなどが見られる。特徴的な症状は過食と強い眠気だ。

通常のうつ病は、食欲がなくなって体重が減り、眠れなくなる。冬季うつ病は逆で、例えば食欲は一日中、菓子パンやチョコレートのことばかり考えるほど強くなる。体重の増加は平均3.5～5キロ、10キロ以上のケースもある。

患者は女性に多い。症状は10月ごろから始まり、3月には快方に向かう。これが2年以上続くと、冬季うつ病の可能性が高くなる。進行すると、夏は軽いそう状態になり、買い物をし過ぎたり、普段よりも社会的になったりする。



節に応じて上手に行動するなど、自分なりの対策をすると予防になる」と話していた。

毎年、秋から冬にだけ気分が落ち込む。やたらとご飯や甘いものが欲しくなり、眠くてたまらない。そんな症状に苦しんでいるのなら「冬季うつ病」かもしれない。食欲や睡眠時間が増大し、春には自然に治るため、通常のうつ病とは異なり、治療法も違う。専門家に聞いた。（発知恵理子）

#### 関連情報

この記事のジャンル：[心のケア](#) > [うつ病](#)

#### 同じジャンルの最新ニュース

---

[お元気ですか（1233）うつ状態](#) (2012年12月26日) 

[心の病抱える従業員、40代が最多メンタルヘルス調査](#) (2012年12月21日)

[〈若者の「うつ」は今〉（下）復職へ 第一歩](#) (2012年11月28日) 

[〈若者の「うつ」は今〉（上）広がる心の病](#) (2012年11月24日) 

[石綿肺自殺は「労災」](#) (2012年9月27日)