

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

「夏季うつ」に御用心！

夏季うつとは、梅雨に入る6月から夏の暑さが続く9月までの時期に表れる季節性のうつ病です。夏季うつを引き起こす主な要因は「隠れ疲労」と言われ、夏バテと症状が似ているために気づかれにくいという特徴があります。夏に向けて日差しが強くなり気温が上がる時期は、従業員が感じるストレスや不快感も高まるため、職場での健康管理に注意が必要です。

今月は、夏季うつの症状・原因とともに、夏の不調を防ぐ効果的な方法を紹介します。

夏季うつとは

夏季うつとは、季節性情障害(SAD)の一つで、夏の時期に発生する季節性のうつ病のことです。季節性のうつ病は、食欲低下や不眠、不安感、精神的不調といった症状が決まった季節にあらわれます。

夏季うつの原因は、日々の生活の中で少しずつ蓄積されてきた「隠れ疲労」が関係していると言われてます。環境が大きく変化する3月・4月を経て、ゴールデンウィークに疲れを解消できずに5月を迎えると、梅雨に入る6月頃から心身に不調を感じるようになります。夏季うつを予防するには**隠れ疲労を溜めこまないこと、普段から食事や睡眠、運動のバランスを整えることが重要**です。

夏バテと見分けるポイント

夏季うつは夏バテと似た6〜9月に発症します。夏バテと夏季うつの症状は似ていますが、一番違う点は特に思い当たるストレスや理由がないのに夏になると気分が優れないことや精神的症状があらわれるという点です。一方、夏バテは夏の暑さのせいで生じる体調不良全般を指します。

◆夏季うつ症状チェックリスト◆

- ・特に思い当たるストレスや理由がないのに、夏になると気分が優れない、気分が沈む
- ・些細なことでイライラとする
- ・仕事や勉強に集中できない
- ・好きだったことが楽しめない、やる気にならない
- ・理由もないのに不安感がある
- ・寝つきが悪かったり、途中で目が覚めたりして、よく眠れない
- ・食欲がない
- ・体がだるい、重い
- ・すぐに疲れる

隠れ疲労とは？

隠れ疲労とは、季節の行事で忙しかったり、つい繰り返してしまいがちな生活習慣によって、心と体にストレスが溜まっている状態を言います。疲労は一日にして害をなすものではなく、毎日蓄積されていくことで心身に影響していきまします。夏季うつは夏の暑さが引き金となって発症しますが、夏の暑さ「だけ」が原因で発症するわけではありません。環境の変化が著しい3・4月を乗り越え、蒸し暑い気温のアップダウンが激しい6月になると、不調を感じやすくなります。「そのうち治る」と放置していると7・8月の暑さで一気に体調を崩し、夏季うつという深刻な症状に進行していつてしまいます。



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子

今年には新型コロナウイルス感染症禍での3年目の夏です。第七波が高止まりするなか、酷暑も加わり、多くの方が緊張状態の日々を過ごしています。常に感染を気にしながら行動制限しているうちに自律神経の乱れから、食欲不振・不眠・感情失禁など様々なメンタル不調を引き起こしている方を多く見ます。特に、ホルモンの関係から女性に多い傾向です。オンとオフを上手に使い分け、オフ時のリラックス&リラクゼーションを積極的に心掛けていきましょう。

また、脳が刺激され、興奮状態になるので就寝前のスマホやPCはNGです。夕食後はスマホから離れる生活を心掛けてみましょう。

夏の不調を防ぐ！効果的な予防法

1.日光を浴び過ぎない

気温が高い夏の時期に外出すると疲労感が溜まり、夏季うつを引き起こしやすくなる。さらに夏の厳しい日光は疲労感を増長させるため、日光の浴び過ぎには注意が必要。日光を浴びて上がった体温を下げるには、首や手首、ひざの裏側などの皮膚が薄い部分を濡らしたタオルや保冷剤で冷やすのが効果的！

Point : 日差しの厳しい場所を避ける「首」が名前につく関節を冷やす

2.体調に合わせた室温設定

室内にいても冷房を使わずに室温が高くなっていると、身体のだるさやストレスを感じやすくなる。夏の時期は我慢せずに、体感や体調に合わせた室温設定で過ごしやすい空間をつくるのが大切！

Point : 体感・体調に合わせた室温設定をする
温度計で室内温度を定期的に確認する

3.良質な睡眠

良質な睡眠がとれていないと、疲労の蓄積や自律神経の乱れにより、夏季うつが発症しやすくなる。就寝前はブルーライトが発生するデジタル機器を見ない、夕方以降はカフェインを含むコーヒーやエナジードリンクを控えるなど、睡眠を妨げる要因を排除することが大切！

Point : 就寝前のPCやスマートフォンの使用、カフェインの摂取を避ける
冷感性・通気性のあるシーツやタオルを使用する
窓を開けたり、扇風機やサーキュレーターの使用で空気を循環させる



SHINKOKAI 医療法人社団進興会
せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274