



浜辺だより

№ 64-1600

令和7年9月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



朝晩の空気が少しずつ秋らしくなってきました。日中との気温差や、夏の疲れが
出やすい時季です。どうぞ体調管理に気をつけて、ゆったりとお過ごしください ☺

すこやかに生きるためのヒント

参考資料: 厚生労働省「こころの耳」HP.

～「こころ」の防災 季節性うつに気づくために ☺～



9月は防災月間です。防災とは、災害が起きる前に備えること。

地震や津波など自然災害については、意識している方も多いのではないでしょうか？

そこで、今月は外から見えにくく、気づきにくい「こころの不調」への
備えについて、お話をしたいと思います。



季節性うつとは？

秋から冬にかけて、気分が落ち込みやすくなる心の不調です。うつ状態が、心理社会的ストレスと関係なく、秋から冬にかけて発症し、春や夏になると症状が軽快する病態があり、季節性うつ病と言われます。発生頻度は女性が多く、原因としては、日照時間の減少や体内時計の乱れ、遺伝的な光感受性の減弱が関係している可能性も指摘されています。主な症状には以下のよう�습니다。



～食欲の秋との違い～



項目	季節性うつの過食	食欲の秋
原因	心の不調	季節の楽しみ
食欲	甘いもの・炭水化物中心	秋の味覚を楽しむ
気分	落ち込みがち	活力や喜びと結びつく

なぜ季節性うつでは過食になるの？



日照時間が減ると、脳内のセロトニン（気分を安定させる物質）が減少します。

甘いものや炭水化物を食べるとセロトニンが一時的に増えるため、脳が「食べて元気になろう」指令を出し、バランスを取ろうとしているサインとも言われています。

こころの変化に気づくために



目安としては、以下のような症状が2週間以上続く場合は専門家へ相談しましょう。

- ・ 気分の落ち込みや意欲の低下が日常生活に影響している
- ・ 過眠や過食が続いている、体調や生活リズムが乱れている
- ・ 集中力が落ちて、仕事や学業に支障が出ている
- ・ 人との関わりを避けるようになって孤立感が強まっている



特に、秋から冬にかけて毎年似たような症状が出る場合は、季節性うつの可能性もあるので、早めの相談をおすすめします。

予防のポイント



- **朝の日光を浴びる**：体内時計を整えて、セロトニンの分泌を促しましょう。
午前中の光が特に効果的！
- **規則正しい生活**：睡眠・食事・活動のリズムを整えることで、気分も安定しやすくなります。
- **軽い運動**：ウォーキングやヨガなど、無理なく続けられる運動は気分改善に効果的！
- **栄養を意識する**：〇〇に効く！という食品に偏ることなく、バランスの良い食事を心がけ、季節の食材を楽しみましょう！



フィンランドの研究チームは、動物実験において、痛みの緩和やストレスの軽減、幸福感の増幅に関わる「オピオイド受容体」が冬季に減少することを確認しています。笑いや瞑想などによって分泌が促されることも期待されており、上記の予防法とあわせて、ぜひ日常に取り入れてみてください。



心の防災は、ちいさな気づきから始まります。自分を守ることは、誰かを守る力にもなります。

季節の変わり目、どうかご自愛ください。



6月から月曜日が休診日となっています

当面の間、月曜日を休診日とさせていただきます。これにより、診療日は火曜、水曜、金曜、土曜の4日になります。皆さまには ご不便をおかけいたしますが、よろしくご理解のほど、お願い申し上げます。

～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています～



診療時間	月	火	水	木	金	土
8:45～12:00	×	●	●	休	●	★
13:30～17:00	×	●	●	休	●	★

【休診日】木曜、日曜、祝日 + 月曜

★土曜は 8:45～15:00（昼休みなし）の診療となります。

