



浜辺だより

☎ 64-1600

令和 8 年 10 月

作成/ 浜辺の診療所 広報



10 月は秋に向かう、すがすがしい時期です。
今月は、**11 月を前にしたところの話**です ☺



11 月は、気分が落ち込みやすい時期です

今月は「11 月を前にした、ところの話」をテーマにお話しします。11 月は、5 月と並んで、心身のバランスを崩しやすい時期です。「なんとなく気分が落ちる」「やる気が出ない」「眠りが浅い」「体が重い」……そんな変化を感じる方が増えるのが、この季節の特徴です。では、なぜ 11 月に心身の不調が増えるのでしょうか。今月はその理由と、11 月をうまく乗り切るためのヒントをお伝えします。

11 月に心身のバランスが崩れやすい理由

気温の急激な低下 10 月までは比較的過ごしやすい気候ですが、11 月に入ると一気に冷え込みます。この急激な変化が、自律神経に大きな負担をかけます。血管が急に収縮する、体温調節が追いつかない、交感神経が過剰に働くといった変化が、疲労感や気分の落ち込みにつながります。

日照時間の減少によるホルモン変化 11 月は、日照時間がぐっと短くなります。日光を浴びる時間が減ると、セロトニン(気分を安定させるホルモン)が減る、メラトニン(眠りのホルモン)のリズムが乱れるため、「気分が沈む」「眠い」「やる気が出ない」などの症状が出やすくなります。

季節の移行期は「喪失感」が生まれやすい 秋から冬へ向かうこの時期は、自然界が静かになり、色彩も少なくなります。人間の心もその影響を受け、無意識に「寂しさ」や「空虚感」を感じやすくなります。

日照時間が一番短いのは 12 月なのに、なぜ 11 月に不調が多い？

興味深いポイントです。不調のピークは 12 月ではなく、11 月に来ることが多いのです。理由は大きく 3 つあります。

体が“変化に適応する途中”だから 12 月は日照時間が最も短いですが、体はすでに冬のリズムに慣れ始めています。一方、11 月は「秋から冬への移行期」で、体がまだ適応できていません。つまり、変化そのものがストレス なのです。

気温の変化が最も大きいのが 11 月 10 月から 11 月にかけての気温差は、年間でもトップクラスです。気温の変化が激しいほど、自律神経の負担は大きくなります。

11 月は“光の減り方”が最も急激 日照時間の絶対量よりも、減少のスピード が心身に影響します。このため「昨日より今日が短い」、「先週より今週が暗い」という変化が最も大きい時期です。この“急激な減少”が、脳のリズムを乱しやすいのです。

11 月に出やすい心身の症状

11 月は、心の症状と体の症状が同時に出やすい時期です。心と体はつながっているため、どちらか一方ではなく、両方に出ることが多いのが特徴です。心の症状としては、気分が沈む、不安感が強くなる、やる気が出ない、物ごとを楽しめない、集中力が落ちる、眠気が強い、または眠れないなどです。体の症状としては、だるさ、疲れやすさ、肩こり、頭痛、胃腸の不調、むくみ、冷え、食欲の変化（増える・減る）、朝起きられないなどです。

11 月をうまく乗り切る方法

朝の光を浴びる（最重要） 朝の光は、体内時計を整える“スイッチ”です。カーテンを開ける、5～10 分だけ外に出る、ベランダに出るだけでも OK。これだけで、セロトニンが増え、気分が安定しやすくなります

体を温める 冷えは自律神経の大敵です。首・手首・足首を温める、温かい飲み物をとる、入浴で体を芯から温めるなどが効果的で、特に入浴は、睡眠の質を高める効果もあります。

生活リズムを整える 11 月はリズムが乱れやすい時期です。起床時間を一定にする、朝食をしっかりとる、夜更かしを避ける の 3 点をきちんとするだけで体内時計が整い、心の安定につながります。

人（誰か）と話す 気分が落ちると、人と会うのが面倒になります。しかし、会話は心の栄養です。家族と話す、友人に電話する、地域の集まりに参加するなどの方法で、短い会話でもいいので実践すると、心が軽くなります。

“完璧にやろうとしない” 11 月は、無理をすると一気に疲れが出ます。できない日は休む、予定を詰め込みすぎない、「まあ、いいか」と思う余裕を持つことが、こころの健康を守るコツです。

トピックス

近年、秋～冬に気分が落ち込む「季節性うつ（Seasonal Affective Disorder）」が、世界的に注目されています。11 月は日照時間の減少、体内時計の乱れ、セロトニンの低下などが発症に関与しているとの指摘があります。また 11 月は気圧の変動が大きい月であることから、気圧の急降下や温度差、湿度の変化がみられ、これらの要素が自律神経を揺らし、頭痛・めまい・気分の落ち込みを引き起こすことがわかってきました。

最近では“11 月病”という言葉が若い世代にも広がり、5 月病の対極にある時期は、要注意ということでしょう。しかし 11 月に心身が揺れるのは“弱さ”ではなく、四季に恵まれた環境で暮らすニッポン人には、平均的にみられる現象のような気がします、それだけ季節に寄り添って生きている証なのでしょう。

～ 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	●	●	休	●	★
13:30～17:00	休	●	●	休	●	★

【休診日】月曜、木曜、日曜、祝日

★土曜は 8:45～15:00（昼休みなし）の診療となります。

★ 木曜日は JCHO 湯河原病院 内科外来。