



季節性うつ病



秋から冬にかけて、毎年症状があらわれる【季節性うつ病】があります
季節性うつ病は10月から11にかけて症状があらわれ始めます
季節性うつ病は、症状が重いと日常生活に支障をもたらします

【季節性うつ病の主な症状】

- 気分が落ち込むことが多い
- いつもこなせた仕事が上手く処理できなくなる
- ぐったりとして疲れやすい、体を動かすのが苦痛になる
- 今まで楽しんできたことが楽しめない
- 考えたり集中する力が明らかに落ちている
- ふだんより睡眠時間が長くなったり、朝起きられなくなる

などなど、皆さんいくつ当てはまりましたか??

季節性うつ病は、一度発生すると毎年繰り返す傾向があります
患者の男女の比では、女性が圧倒的に多く
男性の4倍近くに上ると言われています

【季節性うつ病】	【うつ病】
十分な睡眠を取っても眠れない 食欲旺盛	眠れない 食欲不振

秋にうつ病になりやすい原因

- 日昭時間の短縮
- 昼夜の温度差

緩和するための4つの対処法

1. 栄養バランスの良い食事をする
2. ウォーキングなどの運動をする
3. 自分の感情を話せる人を見つけよう
4. 自宅・仕事場を明るくする

摂取したい食べ物○			
肉類 	豆類 	魚介類 	ナッツ類
チーズ 	バナナ 		
避けたい食べ物×			
お菓子 	白砂糖 	清涼飲料水 	加工食品
菓子パン 	インスタント 		