

へるす

題字 元理事長 小田原 健



令和元年(2020年)2月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588(代) FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぶき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

CONTENTS

メインテーマ

ウィンターブルー

みんなのひろば

*快眠ポイント④

*素材のちから ～カカオ～

ウィンター ブルー

冬のどんより気分はウィンターブルーが原因!?

ウィンターブルーとは、季節性の感情障害です。うつ病の一種で「冬季うつ」とも呼ばれます。気温が下がる秋から冬(10月～3月)にかけて多くなり、日本では100人に2人の発症率と言われています。通常のうつと異なる点は、食欲が旺盛になる(過食)、過眠、体重増加などがあげられます。

特徴(症状)

【通常のうつ】

- よく眠れない、食欲の低下

【ウィンターブルー】

- 眠くて朝起きられない
- 食欲の増加
(甘いものや炭水化物が欲しくなる)



原因

人間の体は、光を浴びることで幸せホルモンと呼ばれる脳内物質(セロトニン)が増え、やる気や集中力が向上します。しかし、冬は日照時間が短い上、室内で過ごす機会が増えるため、日光を浴びることが少なくなります。すると脳内で分泌されるセロトニンが減少し、やる気や元気が出づらくなります。セロトニンには、精神安定や気持ちを前向きにする働きがあるため、セロトニンが減少しやすい冬は、気分が落ち込みやすく、うつ症状が出やすくなります。特に女性は月経や更年期障害をはじめ、ホルモンの影響を受けやすいため、男性より約3倍発症しやすいと言われています。

冬になるとこのような症状はありませんか？

- ☐ いくら寝ても眠い
- ☐ 体がだるい、疲れがとれない
- ☐ 食欲が旺盛になる
- ☐ 甘い物や麺類、ご飯などの炭水化物に手がでる
- ☐ 家事や仕事に時間がかかったり、やる気がでない
- ☐ 体重が増えた

※3つ以上当てはまる場合は、ウィンターブルーに注意しましょう。

対処方法

- ① なるべく日光に当たる
- ② 栄養バランスの良い食事を摂る
- ③ 安定した睡眠をとる
- ④ 体を動かす

ポイント

晴れた日の午前中に、30分～1時間ほどの日光浴が効果的です。窓際で作業するだけでも効果があります。ただし、午後から日光浴をすると生活リズムが崩れ、夜に眠れなくなることがあるので注意しましょう。ウォーキングや自転車、ストレッチ、ヨガなどの日光を浴びながら体を動かすこともお勧めです。症状が2週間以上続く、春が来ても回復しない、日常生活に支障をきたす場合は、早めに医療機関で受診しましょう。



快眠ポイント④



気温が下がり空気も乾燥する季節となりましたが、十分に睡眠がとれているでしょうか？手足が冷えなかなか寝付けない方も多いのではないのでしょうか。

寒いと感じる季節は寝ても疲れが十分にとれなかったり、寝付くまでに時間がかかってしまうことがよくあります。

そこで寒い時期に質のよい睡眠をとるためのポイントをご紹介します。



① 手足の冷えをとる

寒い時期も暖かい時期と同様に、体の中から温めることが重要です。就寝前の1～2時間前に入浴しましょう。忙しくて時間がない場合は、足湯が効果的です。お湯につけた足先を、軽くマッサージすると、足だけでなく手先を温めることができます。

② 寝具を温めすぎない

寝具は体温に近い32度～34度が適温です。就寝1時間前から電気毛布や湯たんぽで温めて

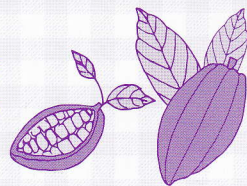
おきましょう。電気毛布を一晩中つけておくと、眠っている間に起こる体温の自然な低下を妨げてしまうため、布団に入ったら消すか、タイマーを利用しましょう。

③ 就寝前は、スマートフォンをなるべく使わない
スマートフォンの青白い光(ブルーライト)は睡眠ホルモンを抑制し、眠りを妨げます。就寝1時間前からは、なるべく使わないようにしましょう。室内照明は、夜は暖色系の弱い光にしましょう。

素材のちから カカオのちから

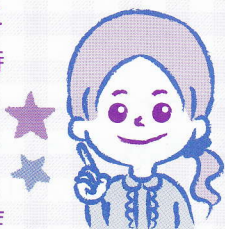


1年で最もチョコレートが消費されると言われる季節がやってきました。カカオ豆を共通の原料とするチョコレートやココアは、古くから疲労回復やエネルギー源、さらには万能薬として使われてきました。今回は、カカオに秘められた効果についてご紹介します。



① 動脈硬化の予防

カカオに含まれるカカオポリフェノールには抗酸化作用があり、体内のLDL(悪玉)コレステロールの酸化を防ぎ、HDL(善玉)コレステロールを増加させる働きがあることから、動脈硬化の予防が期待できます。



② 血圧を下げる

カカオポリフェノールは、炎症で狭くなった血管に作用し、炎症を軽減させ血管を広げることによって血圧を下げる効果があると報告されています。

③ 便秘の改善

カカオに含まれるカカオプロテインは、消化されにくく大腸まで届き、腸内の善玉菌を増やす物質をつくり、腸内環境を調えます。また、カカオに含まれるリグニンは、食物繊維として便通を助けます。

チョコレートやココアはあくまで嗜好品であるため、摂取が過剰になると生活習慣病を悪化させる原因になりかねません。1日あたり5～10g程度のビターチョコレート1～2片程度、またはココア一杯(純ココアで5～10g程度)の摂取が良いとされています。日々の楽しみの一つと位置づけて、食べすぎには十分注意しましょう。