

# 健康長寿応援通信



## 冬の健康管理

気温と湿度が下がる冬は、  
下記のような健康リスクに注意が必要です。



1. ヒートショック
3. 感染症
5. 低温やけど
7. 関節痛
9. お餅などによる窒息

2. 隠れ脱水
4. 皮膚の乾燥
6. 低体温症
8. 冬季うつ



あなたは大丈夫ですか？  
まずは☑してみましょ。

うつかもしれない? Check!

最近2週間、次の項目のどちらかに当てはまる

- 常にはないが多くの時間、憂うつを感じる(うつうつとする、悲しい、むなしい)
- 常にはないが多くの時間、何も楽しいと思えず、興味がわかない

そのことで悩んでいる。職場や学校、家庭などの日常生活に支障が出ている

AとB、どちらが多く当てはまる?

A

- 10～11月ごろから春にかけて気持ちが落ち込むことが多い
- 何をしてもおっくうで、動きたくない。布団から出たくない
- 特に午前中は調子が悪い
- 食欲はある。特に菓子パンが無性に食べたい
- 実際に体重が増えた
- 睡眠時間が増えた。あるいは日中眠くしてしょうがない

B

- 鉛のように体が重い
- 嫌なことがあると気分がドーンと落ち込む。逆に楽しいことがあると気持ちが明るくなる
- 人からの心無い冷たい言葉や態度に敏感で傷つきやすくなっている
- 日中はまだいいが、夕方に気持ちが不安定になり落ち込みやすい
- 食欲はある。特にチョコレートなど甘いものが無性に食べたい
- 睡眠時間が増えた。特に嫌なことがあると眠くしてしょうがない

Aが多く当てはまる

冬にづらい「冬うつ」

Bが多く当てはまる

夜にづらい「非定型うつ」

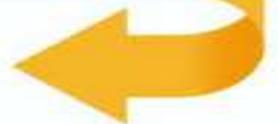
(協力：立川秀樹院長)



【特徴】

- 症状が特に冬場に強く出る。
- 春頃になると自然とよくなる
- 8：2で女性に多い

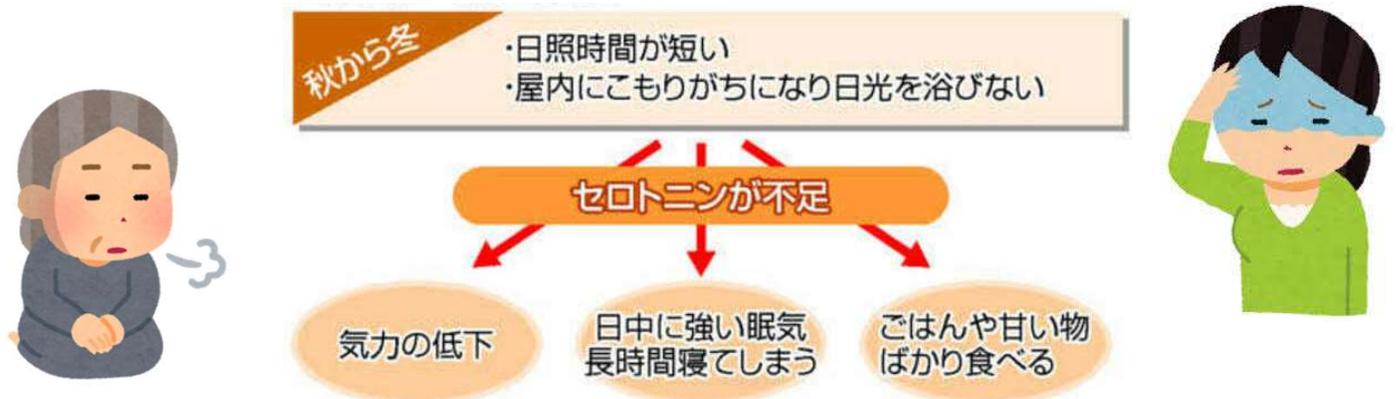
詳しくは裏面へ



気分の落ち込みや不安、ストレスが強く感じられる、日常生活に支障が出ているなどの場合は、専門家に相談することを検討しましょう。

# 「冬季うつ」とは

冬の日照時間の短さや寒さによって引き起こされる「季節性感情障害」といううつ病の一種です。寒さで外出を控えてしまったりして、日光に当たる時間が減り、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌が減って、気分が落ち込みやすくなると考えられています。



## 対策のポイント

専用の照明器具の  
光を浴びる

日光を浴び、  
生活リズムを整える

肉・魚など  
バランスの良い食事

セロトニンを増やすには、  
必須アミノ酸の「トリプトファン」が必要です。  
まず「肉・魚・豆」を積極的にとりましょう。

トリプトファンを多く含む代表的な食品リスト (100gあたり)

・鶏ムネ肉 (220mg)	牛レバー (290mg)	まぐろ (300mg)
・豆腐 (294mg)	アーモンド (280mg)	卵 (180mg)

「健康長寿応援通信」をメールで発信します。ご希望の方はメールアドレスの登録が必要になります。詳しくは下記までお電話ください。

【お問い合わせ先】

藤枝市地域包括支援センターふじトピア

☎ 054-638-5259

✉ ansuko.fujitopia@po4.across.or.jp

【発行】

藤枝市地域包括支援センターふじトピア

きてみてふじトピア (だれでも出入り自由で集える場所です)

地域包括支援センター (安心すこやかセンター) ふじトピア

☎ 054-638-5259