

第9回 春のメンタルヘルス 季節の変わり目、心の変わり目？

暖かくなって、木々が芽吹き、新しいことがスタートする明るいイメージの春…のはずなのに、なんだか気分が落ち着かない、やる気が出ない…そんな経験はありませんか？実は、春はうつになりやすい季節なのです。

こんな症状、思い当たりませんか？



- 不安・心配
- イライラ
- ミスが増える
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 気持ちが張り詰めている
- すぐ疲れる・だるい
- 集中できない
- 便秘・下痢
- 寝つきが悪い・よく眠れないまたは過度に寝てしまう
- 頭痛・肩こり 手足の冷え
- 食欲がないまたは食べ過ぎる


どうして春はうつになりやすいの？

春は…

- 身体的要因
気温差が大きく 身体に負担がかかる
- 環境的要因
入学・進学・就職・異動・引越など

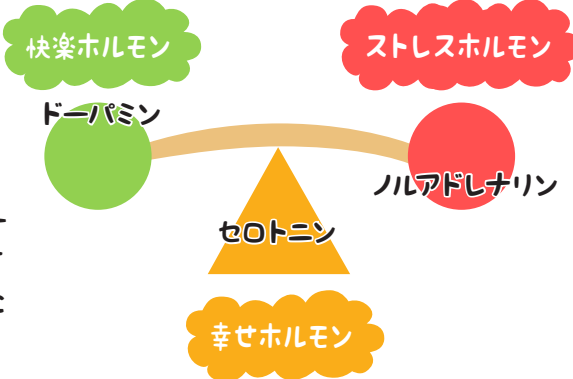
なので

- 自律神経がうまく機能しない
- 大きなストレスで心の不調をきたす



POINT 幸せホルモン「セロトニン」がカギ!

セロトニンを分泌することで、快楽ホルモンの「ドーパミン」とストレスホルモンの「ノルアドレナリン」をコントロールすることができ、心の調子を整えることにつながります。



快楽ホルモン: ドーパミン
ストレスホルモン: ノルアドレナリン
幸せホルモン: セロトニン

幸せ・快楽ホルモンを増やすためにはどうしたらいいの？

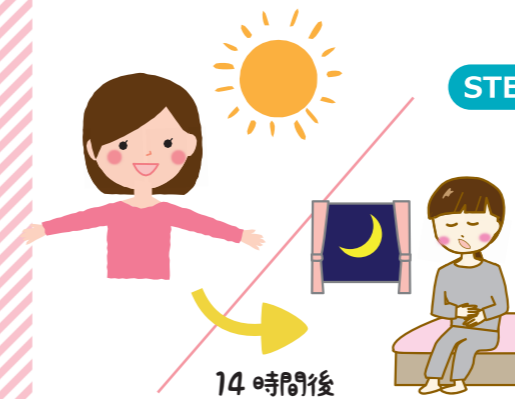
STEP① 栄養バランスのとれた食生活

幸せホルモン「セロトニン」と快楽ホルモン「ドーパミン」はアミノ酸から作られます。アミノ酸はたんぱく質を作っている基本的な材料です。体内のアミノ酸を増やすためにたんぱく質（赤身肉、魚、卵、大豆製品、乳製品）を摂りましょう。そしてビタミンB群（中でもナイアシン・葉酸）は、セロトニン、ドーパミンを合成するのに必要不可欠な栄養素なので、一緒に摂ると効果的です。

また、体内のセロトニンの90%は小腸に存在しています。腸内細菌の働きを活性化するために、食物繊維や発酵食品を積極的に摂るようにしましょう。

たんぱく質	ビタミンB群		食物繊維・発酵食品
アミノ酸 赤身肉 魚（まぐろ・かつお） 卵、大豆製品、乳製品	ナイアシン レバー 魚（まぐろ・かつお） 落花生	葉酸 ブロッコリー ほうれん草 レバー	根菜類・きのこ・海藻 味噌・納豆・ヨーグルト

インスタント食品や加工食品にはリンが含まれることが多いです。リンは、カルシウムの吸収を阻害してしまいます。カルシウム不足はイライラ・自律神経の乱れにもつながるので、カップ麺や菓子パンに偏った食事は、控えましょう。



14時間後

STEP② 日光を浴びる

日光を浴びると、眠くなるホルモン「メラトニン」の分泌が抑制され、脳を覚醒させるセロトニンが分泌されます。メラトニンは目覚めの日光を浴びてから14時間後に分泌されて眠気を誘います。日中にセロトニンをしっかり分泌させることで夜のメラトニンが分泌され、良質な睡眠へとつながります。朝起きたら日光を浴びることを心がけましょう!

STEP③ 適度な運動

セロトニンは運動を開始してから5分ほどで増えはじめ、20~30分でピークになります。ウォーキング、ランニング、水泳、サイクリングなどの有酸素運動が効果的です。1日15~30分の運動を習慣化しましょう。

STEP④ 十分な休養と睡眠

気がつかないうちに心が疲れてしまいがちな春は、身体を休める時間を作ることも必要です。休日もしっかり休むようにし、のんびりと過ごしてみましょう。アロマ、ハーブティー、音楽など、自分がリラックスできるものを取り入れるのもおすすめです。春は心機一転!といきたくなりますが、新しいチャレンジは一気に始めず、ゆっくり一つずつ取り入れましょう。

