

季節性うつ病

最近この**季節性うつ病**という言葉をよく耳にする機会が増えているかと思います。

典型的なうつの症状に加えて甘いものや炭水化物への欲求が強まるのが特徴です。
日照時間が短くなると精神を安定させるセロトニンの分泌量が減少するのでその不足を補うために欲するのです。

新鮮な野菜や果物、全粒穀物、鶏肉や魚、低脂肪チーズを中心とした「健康的な食事」はうつ病リスクの低下と関連していました。
また、予防効果のあると言われていた葉酸の摂取はリスクの低下が現れることがわかりました。
同じく予防効果のあると言われていたビタミンB12、EPAなどには関連は認められませんでした。

一方で、うつ病を悪化させる食べ物はハム、ソーセージなど加工肉、菓子パン、スイーツやスナック菓子、糖分が多い飲料ポテトフライなどじゃがいもの加工品とジャンクフードが並びます。

ジャンクフード依存がうつ病との関連があるかは定かではありませんが不健康な食事が悪化要因になることは確かな事でしょう。

つつい甘いものに手が伸びがちになりますが特効薬となるのは午前中のうちに強い光を浴びる事です。
晴れた日でも曇りの日でもカーテンを思い切り開けてみましょう。



