



秋が深まり、太陽の光が穏やかになりましたね。これから年末にかけて、日の暮れもますます早まります。この季節になると、心身の変調を感じる人が多くなりますが、次のような心あたりはありませんか？

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 最近気分がすぐれない | <input type="checkbox"/> イライラしやすい |
| <input type="checkbox"/> 落ち込みやすい | <input type="checkbox"/> 考えがまとまらない |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすい | <input type="checkbox"/> 異常な眠気を感じる |
| <input type="checkbox"/> 朝起きられない | <input type="checkbox"/> 睡眠時間が長くなる |
| <input type="checkbox"/> 甘いものや炭水化物を食べたくなる | |
| <input type="checkbox"/> 食欲をコントロールできない | |
| <input type="checkbox"/> 体重が増える | |



原因は太陽不足…？

これらの症状は、秋から冬に現れる

「**冬季うつ**」かもしれません。「冬季うつ」は、

日照時間が短くなる10月から11月にかけて現れ始め、日差しが長くなる3月頃になると回復します。そこには「**セロトニン**」という物質が関係しています。

知っておきたいセロトニンパワー



セロトニンとは脳内で働く神経伝達物質です。

感情や気分のコントロール、精神の安定に深くかかわっています。セロトニンが不足すると心のバランスを保つことが難しくなります。

セロトニンが活発に作り出される条件に「**太陽の光を浴びること**」があります。しかし、冬は日照時間が短いため、太陽の光を十分に浴びることができず、セロトニンが不足しやすくなるのです。

セロトニンを増やそう

①**太陽の光**を浴びよう：1日20～30分程度。おすすめは朝の日光浴。朝の光は覚醒のスイッチ。体内の生活リズムを整えます。



②**リズム運動**をしよう：ウォーキングやスクワットなど。食事のときによく噛むこともOK。



③セロトニンの材料を摂ろう：**魚、肉、レバー、大豆製品、卵、ナッツ、バナナ**など。



まもなくあわただしい師走を迎えます。生活時間が乱れたり、疲れやストレスがたまりやすい時季です。体にも心にも気をつけて健やかに過ごしましょう。