

メンタルヘルス

夏の暑さから秋らしい気候になりました。うつ病の中には、秋から冬にかけて毎年症状があらわれる「季節性うつ病」もあり、「ウインターブルー」とも呼ばれています。今月号のテーマはメンタルヘルス、心の健康についてです。ストレスを軽減したり、適切な治療を受けたり、あたたかい職場づくりや生産性の向上に繋げていきましょう。



秋から冬にかけてうつ発症が増えるのはなぜ？

日照時間が短く、セロトニン（光を浴びることで分泌が促進されます）の分泌が減ってしまうことが原因にあります。**セロトニン**の不足は、うつ病の一因になる（うつ病のリスクが高まる）といわれています。セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、心のバランスや幸福感に大きく影響します。



セロトニンを増やすには？

■ 日光を浴びる

日中に太陽光を浴びるとセロトニンが作られます。

「高照度光療法」（うつ病や睡眠障害に用いられています）は、太陽光やそれと同等の光を浴びることで体内時計を調節し、生体リズムを整える治療法です。

→午前中に起床して太陽の光を浴びる。規則正しい生活習慣が効果的。

→日差しが短くなり始める秋からは、ウォーキングや通勤時間などを活用し、積極的に朝の光を浴びるとよい。ちなみに・・・セロトニンは、メラトニンというホルモンの原料です。メラトニンには、季節のリズム、睡眠・覚醒リズム、ホルモン分泌のリズムといった概日リズム（サーカディアンリズム）を調整する作用があります。太陽の光が少ない冬の期間はセロトニン減少が起き、メラトニンが十分に生成されず不足しやすいため、変調をきたしやすくなります。

■ 一定のリズムで運動をする

セロトニンを増やすためには、一定のリズムで運動をすることが効果的です。ウォーキング、ジョギング、ダンス、水泳、筋トレなどがセロトニンの分泌を活発にします。また、深呼吸をして息を吐くことも効果的です。

運動によって、気分が落ち込んでいたり、イライラに悩まされているときも、爽快感や活動的な気分を得られたり、生活スタイルを改善するための第一歩にもなります。

→まずは日光のもとで速歩きするだけでも◎。

■ 感情を話してみよう

一人で悩んでいると、気持ちの落ち込みが余計に増大してしまうことも。気持ちを誰かに話してみよう。

趣味を楽しんだり、自然や歴史に触れる・地域の隠れた名店を探すなど、外に出かけてみることも感情を話すきっかけになることがあります。

■整理をする

タスクやプロジェクト、気持ちが整理されていると、落ち込みや憂鬱感が緩和できることもあります。自分に合った生産性向上スタイルを身に付けると、自分が取り組むべき目標やタスクが明確になります。

■栄養バランスの良い食事をする

肉、魚、大豆などのタンパク質には、セロトニンの生成に必要な必須アミノ酸のひとつである「トリプトファン」が含まれています。他にも、ビタミンやミネラルを十分に摂取することが大切です。



心療内科・精神科・メンタルクリニックの違いって・・・？

心療内科：「心身症（ストレスや精神不調によって引き起こされる身体不調）」を扱う診療科。

精神科：「精神疾患（不安・抑うつ・不眠・苛立ち・幻覚など、様々な精神異常）」を扱う診療科。

偏見や誤解を招くこともあるため、受診してもらいやすいように「心療内科」としていることも多いです。

メンタルクリニック：心の分野を取り扱っているという総称。診療科目の名称ではなく、医師の資格に決まりもありません。



他にはどんなところに相談できる？

■社内：健康管理室 内線 811

損保ジャパン こころとからだのホットライン ☎ 0120 810 632

■外部：こころの耳（こころの健康相談）厚生労働省 ☎ 0570 064 556

日本産業カウンセラー協会より、9月10日「世界自殺予防デー」に合わせて全国一斉に、下記が2024年9月10日（火）に開設されています。

働く人の電話相談室：フリーダイヤル 0120-583-358

働く人のSNS相談室：<https://lin.ee/TLWFQ8I>

（10時～22時、通話料・相談料無料）

■相談機関と連絡先の一覧です。（群馬県のサイトです）

<https://www.pref.gunma.jp/page/19873.html>

LINEを活用した相談などもあります。



4つのメンタルヘルスケアの推進

職場でのメンタルヘルスケアの推進には、①セルフケア、②ラインによるケア、③事業場内産業保健スタッフ等によるケア、④事業場外資源によるケアの4つが継続的かつ計画的に行われることが重要です。

受験期、高齢者、トラウマ、昇進、過労、発達障害、六月病、五月病、介護、職場等、様々な場面があります。少しでも心が明るくなる方法を、一緒に考えていきましょう。

コラム

更年期について：女性は、閉経に伴い卵巣からの女性ホルモンのレベルが急激に低下するため、更年期障害の症状が分かりやすいのに対して、男性の場合は、男性ホルモンの低下が緩慢であるため、症状が出にくいです。

また、症状が出てても更年期障害であることに気が付かずに、加齢やストレスが原因と考えることもあります。