

冬季うつ 日光浴びて予防

冬になると、気分が落ち込みやすくなる。こうした状態は場合によっては「冬季うつ」の症状かもしれないと専門家は指摘する。冬を元気に過ごすため、気をつけることや心がけるポイントを教えてもらった。

(井上大輔)



朝晩の冷え込みが強まり始めた10月下旬。東京都練馬区の女性(78)は「冬は布団から起き上がるのも面倒な時がある。ずっと家にこもってしまう」とこれからの季節にため息をつく。

人形町メンタルクリニック(東京都中央区)院長で、精神科医の勝久寿さんは「11月は、冬季うつの症状が表れ始める時期です」と話す。

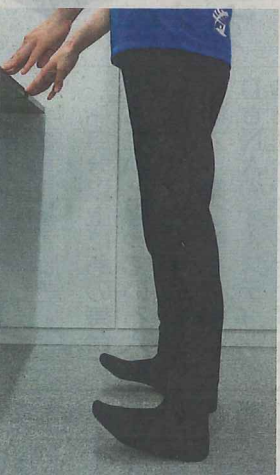
勝さんによると、冬季うつは、季節性感情障害とも呼ばれる。日照時間や外出機会が少なくなり、目から体内に取り込む光の量が減ることによって、精神を安定させる「セロトニン」の分



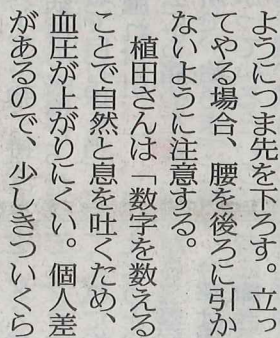
スクワットはお尻を後ろに突き出すように。膝がつま先より前に出ないようにする



お尻の筋肉を鍛えるトレーニング。体が反対側に傾かないように気をつける



つま先上げのトレーニング。腰を後ろに引かないように注意



つま先上げのトレーニング。腰を後ろに引かないように注意

泌が不足することが、原因の一つだと考えられているという。外出機会の少ない高齢者が冬季うつになると、さらに家に閉じこもりがちになり、症状がより悪くなる悪循環に陥りやすい。高齢者は筋力が衰えやすいため、歩行機能の低下にも注意が必要になる。

冬季うつは、春になると自然に治るケースが多く、気付かない人も多い。「判断のポイント」は症状」と勝さん。気分の落ち込みといった一般的なうつ病の症状に加えて、倦怠感や過度な睡眠、過食などの症状が表れるのが特徴だという。

ラジオ体操も有効

対処法や予防法は、外に出て日光を浴びること。勝さんは「体内時計も調整できるので、朝日を浴びながら軽く運動するのがいい。光は、目から取り込まれるため、視線を上げて運動すると、より効果的です」とアドバ

一方、東京都健康長寿医療センター研究所の理学療法士、植田拓也さんは「朝の運動には、ラジオ体操がおすすすめ」と語る。ラジオ体操は、緩やかな全身運動で、冬でも血圧が上がりにくいというデータもあり、高齢者でも取り組みやすいという。植田さんは「ラジオ体操に毎朝取り組む団体に参加すれば、運動が習慣になる。会話も生まれ、孤独防止や認知症予防にもつながる」と指摘する。

足鍛えて外出軽やか

寒くても軽やかに外出するためには、日頃から足のトレーニングに取り組むことも大事になる。植田さんにアドバイスしてもらった。

まずは、スクワットから。足を肩幅に開き、お尻を後ろに突き出すように腰を落としながら四つ数え、同じリズムでゆっくり元に戻す。

この時、膝がつま先よりも前に出ないように注意する。前に置いた机などに手を置きながら行ってもいい。太ももを中心に脚全体が鍛えられ、階段の上り下りや、立ち上がりなどが楽になるといい。

お尻の筋肉のトレーニングも有効だ。つま先を正面に向け、片方の足に体重をかける。

四つ数えながら、反対側の足を横に上げ、同じリズムで下ろす。何度か繰り返して、きつくなったら左右の足を入れ替える。歩く際の重心が安定するため、転倒防止の効果が期待できるという。

つま先上げでも、ふくらはぎの筋肉が鍛えられる。立ってやるのが難しければ、座った状態で行ってもいい。

両足を肩幅に開く。かかとを地面につけたまま、四つ数えながらつま先を上げ、同じようにつま先を下ろす。立ってやる場合、腰を後ろに引かないように注意する。

植田さんは「数字を数えることで自然と息を吐くため、血圧が上がりにくい。個人差があるので、少しきついくらいの回数から始め、徐々に増やしましょう」と助言する。