

春に多いメンタル不調

- 諸事始まりの季節で、自律神経が不安定になりやすい。（自律神経過緊張状態）
- 卒業、入学、就職、人事異動などの社会環境の変化が大きい。
- 良いことも悪いことも同様に重なるとストレスになる
- 3～4月に大きな変化→5月病になりやすい

**「春」に多いうつ病・適応障害
～季節や環境の変化には注意が必要～**

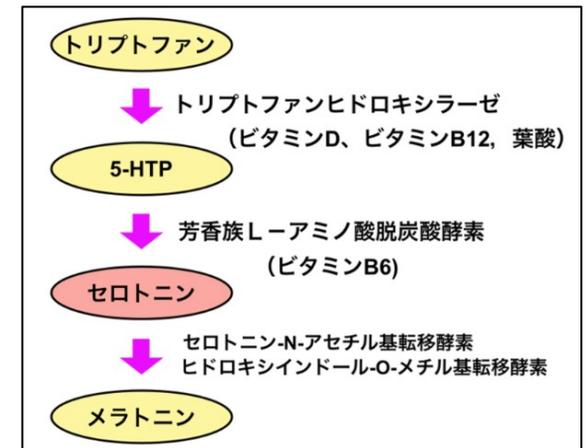
下記のリストでチェック

- ✓気分が落ち込んで、何をするのも憂うつ
- ✓体がだるくてやる気が起きない
- ✓寝つきに1時間以上かかる、または夜中に何度も目が覚める
- ✓不安感や焦燥感を覚えて、ソワソワと落ち着かない
- ✓常に緊張がとれず、頭痛や肩こりが悪化
- ✓思い当たる持病はないのに、体がふらつく、または息苦しさや動悸を感じる
- ✓人と会ったり電話したりするのが、ひどくおっくう
- ✓非常に怒りやすくなった、または涙もろくなった
- ✓アルコールや甘い物の摂取量が急激に増えた
- ✓胃の調子が悪く食欲がない
- ✓腹痛、下痢、便秘がひどくなり毎日つらい

上記項目に1つでもチェックが入り、その症状が2週間以上続いて日常生活や仕事に支障が出ている場合は、病院の受診

注意

- 変化の多い時期→新しいこと始めるの少し待つ
- 睡眠不足（日照時間変化による）注意
- 不規則な食事は、大きな誘因
- トリプトファン、B6含む食材摂取を心がける
- 自律神経刺激を緩和する食材は重要（ハーブなど）
- 春休み、ゴールデンウィークは要注意
- 休息日が必要
- デジタルデトックス！！！！
- 適度な運動を心がける
- 気候の急激な変化に対応可能な衣服
- 花粉症対策（花粉症は大きなストレス）
- コロナ対策



セロトニン分泌亢進（運動、食事）

ストレス回避（音楽、リラックス）

自律神経調節

ビタミンB6 (脳内GABA生成亢進) トリプトファン (セロトニンの前駆物質) 不安やうつを和らげる

トリプトファンを含む食品

ビタミンB6を含む食品

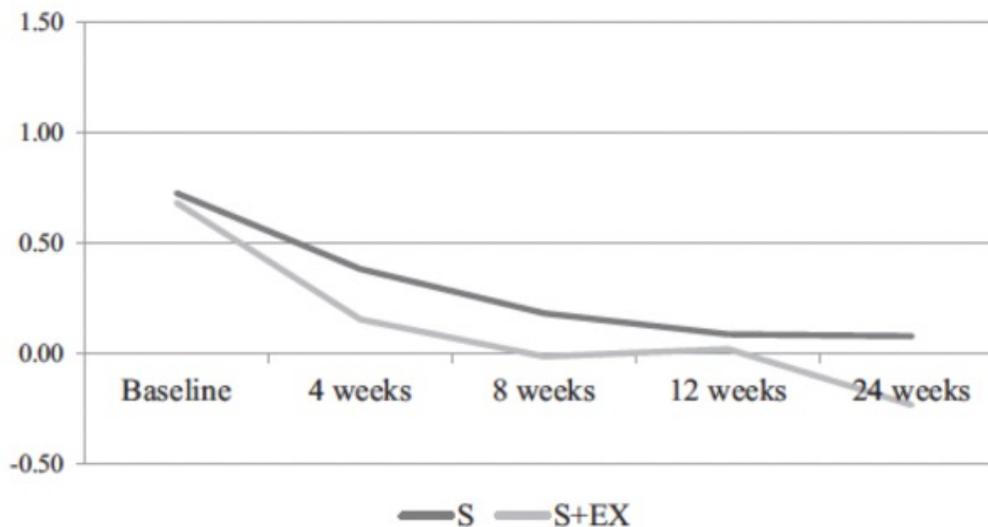
セロトニン

GABA



うつ病・適応障害と運動

- 明らかに効果あり
- 抗うつ薬と併用でHAM-D
(ハミルトンうつ病尺度)
の改善効果



図： HAM-Dによる、症状の変化を示したもの。セルトラリン群 (S) に比較して、運動療法を併用した群 (S+EX) で、より改善が認められている。

Murri MB, Ekkekakis P, Menchetti M, Neviani F, Trevisani F, Tedeschi S, et al. Physical exercise for late-life depression: Effects on symptom dimensions and time course. *J Affect Disord.* 2018;230(January):65–70.

うつ病運動療法をする時の注意点

- 気分の低下が激しいときは無理をしない
- 義務感を持ちすぎないように
- 運動経験がなければ、まずはウォーキング
- 自宅のまわりの危なくない環境で
- 腰が痛い、膝が痛いがあれば無理に運動しない
- 心臓、高血圧の問題があれば、内科医にも相談して