



## 冬季のうつ

寒さと日が短いことで気分が落ち込むのは、あなただけではありません。季節性情動障害 (SAD) は、うつ病に類似する症状をもたらす可能性があります。注意すべき症状、そしてそれらへの対処法を知ることが、あなたご自身と大切な方たちの役に立つはずです。

### 時折起こる悲しい気持ち以上のものです

他のうつ病と同様に、SADは、時々悲しい気持ちになったり、失業、離婚、大切な方の死などの状況によって辛い思いをするのとは異なります。うつ病は、2週間以上にわたって悲しい気持ちになり、その感情が日常生活の活動に支障をきたす際に発生します。症状には、悲しい気持ちになる、以前好きだったものに喜びを感じられなくなる、睡眠や食欲に変化をきたす、思考や決定を下すのが困難になるなどがあります。SADを経験している人は、眠り過ぎる、食べ過ぎる、体重が増える、他の人に会わなくなるなど、冬眠しているような気分になる可能性もあります。

これは、通常、年間の40%の期間にわたり続き、日照時間が最も少なくなる数か月間に発生します。誰でもSADを経験する可能性があります、男性よりも女性に多く、また通常18〜30歳頃に始まります。

### SADと闘うためのヒント

SADの症状は、通常、春になると消えますが、4〜5か月間もの間これに対応するのは非常に長いと感じられるのではないのでしょうか。試すことができるヒントがありますので、活用してください。

- **できるだけ多くの日光を浴びる。** 科学者は、SADが発生する明確な理由を解明していないものの、概日リズム (サーカディアンリズム) のずれに原因があるのではないかと考えています。「体内時計」は日光の量が少ないと異なってきます。SADが発生しやすい地域では、冬の間、寒い場合が多いですが、できるだけ外に出ることが重要です。自然の中でハイキングをしたり近所を散歩してみる、あるいはファットタイヤバイクやスノーシューなどの冬ならではの新たな楽しみに挑戦してみるのもいいでしょう。また、自宅やオフィスの配置を変え、窓際に座れるようにしてみてください。
- **ライトセラピー (光療法) を試してみる。** 特殊な明るい照明 (10,000ルクス) の前に、1日20分以上座ってください。

## SADと闘うためのヒント(続き)

- **ビタミンDの摂取を検討する。**ビタミンDについては、科学的に確証されているわけではありませんが、セロトニンの活性化を促進すると考えられています。北部の気候の中で暮らす人々は日光から得られるビタミンDの量が少なく、食事からだけでは体に必要な量をすべて得られない可能性があります。ビタミンDサプリメントの服用について医師に相談してみましょう。
- **運動をする。**身体活動は体にいいだけでなく、精神にも良い効果があります。研究によると、あらゆる種類の運動に、即時の、および長期的な抗うつ効果があり、加齢とともに効果はさらに高まるとのことです。
- **専門家に相談する。**うつ病の症状がある場合は、医師の診察を受けることが重要です。\*糖尿病や甲状腺機能低下などの健康状態がうつ病を生じさせる可能性があるため、医師は他の健康上の問題がないか確認してくれます。また、療法や抗うつ薬を試すことを推奨する場合もあるかもしれません。
- **友人とのつながりを持つ。**新型コロナウイルス感染症の世界的大流行によって、うつ状態を悪化させることで知られている社会的隔離が、通常時よりもさらに大きな問題となりました。電話やビデオ通話など、ソーシャルディスタンス(人との距離)を保ちながらつながりを持つ方法を探しましょう。ただし、自身の問題について話しすぎないように気を付けましょう。友人は良い聞き手になってくれるでしょうが、ネガティブな感情をくどくど話し合うこと(「共同反すう」と呼ばれます)は、実際には、うつ病を悪化させる可能性があります。ですから、お互いをサポートし合うようにしましょう。何よりも、ネガティブな感情を忘れさせ、ポジティブな気持ちにさせてくれるような友人関係を見つけることです。
- **ポジティブな点について考える。**毎日時間を取って、感謝していることを書き出します。そして、ポジティブな思考を高める必要がある場合は、その感謝のリストを見直します。また、自己批判を避けるようにしましょう。困難な場合もありますが、過去について、そしてもっとうまくできたであろう方法について考えないように、自分自身を訓練することができます。

誰にとっても困難な年でした。そして短くなった日照時間と寒さは、SADの診断を受けている人だけでなく、多くの人に影響を及ぼす可能性があります。今年は、周囲の人と安全につながりを持つ、外出する、いつもの日課をこなすのに、より多くの努力が求められていたことを覚えておいてください。しかし、あなたの選択は大きな違いをもたらさずです。支援が必要な場合は、いつでも電話で受けることができます。

\*もしもあなたが自殺を考えているなら、あなたは決して一人ではないことを忘れないでください。支援とリソースを得るには、National Suicide Prevention Lifeline(全米自殺防止ライフライン/英語とスペイン語のみ)に連絡しましょう。電話番号は1-800-273-8255です。またはCrisis Text Line(危機テキストライン)にテキストメッセージで「741741」を送信してください。

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にご利用いただけません。緊急の場合、米国内の場合は911に、米国外にお住まいの場合は該当地域の緊急通報番号に連絡するか、または最寄りの緊急治療室に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代るものではありません。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関(例えば雇用主または医療保険プランなど)を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネント、特に16歳未満のご家族の方を対象としたサービスは、一部の地域ではご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。従業員支援プログラム(EAP)のサービス提供者の経験および教育のレベルは、契約要件またはその国の規制要件により異なります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc.の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2020 Optum, Inc. All rights reserved. WF2989888 206792-122020