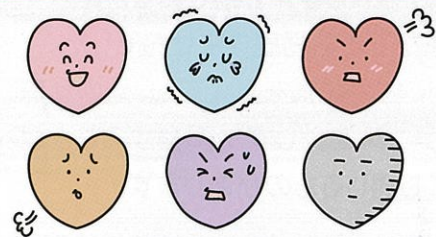


メンタルヘルス サポート通信

総合健康開発センターより



総合健康開発センターでは、カウンセラー・精神科医によるこころの健康相談を行っています。何か困っていること、悩んでいることがありましたら、気軽にご相談ください。

今回は、臨床心理士の榎山てるみ先生より「冬季うつ病」についてのお話です。



臨床心理士
榎山 てるみ先生

冬季うつ病を知っていますか？

一般的な「うつ病」は季節に関係なくいつでも発症する可能性があります。が、「冬季うつ病」は10月～12月ごろに始まり、春に軽快することを繰り返すのが特徴で、日照時間の減少が深く関係していると言われています。

冬季うつ病は毎年同じ時期に起きることが多いため、まずは自身の傾向を知ることが大切です。

症状は共通の症状もあれば、異なる症状もあります。うつ病は元々女性に起こりやすい疾患ではありますが、一般的なうつ病の男女比が1:2、冬季うつ病はその傾向がさらに顕著であり、1:4以上と言われています。

■うつ病と冬季うつ病の症状

	うつ病	冬季うつ病
共通の症状	倦怠感、気力・やる気の低下、感情の不安定さ、集中力の低下など	
異なる症状	不眠傾向、食欲減退、体重減少	過眠傾向、食欲増加、体重増加

■季節性情動変動のチェックリスト

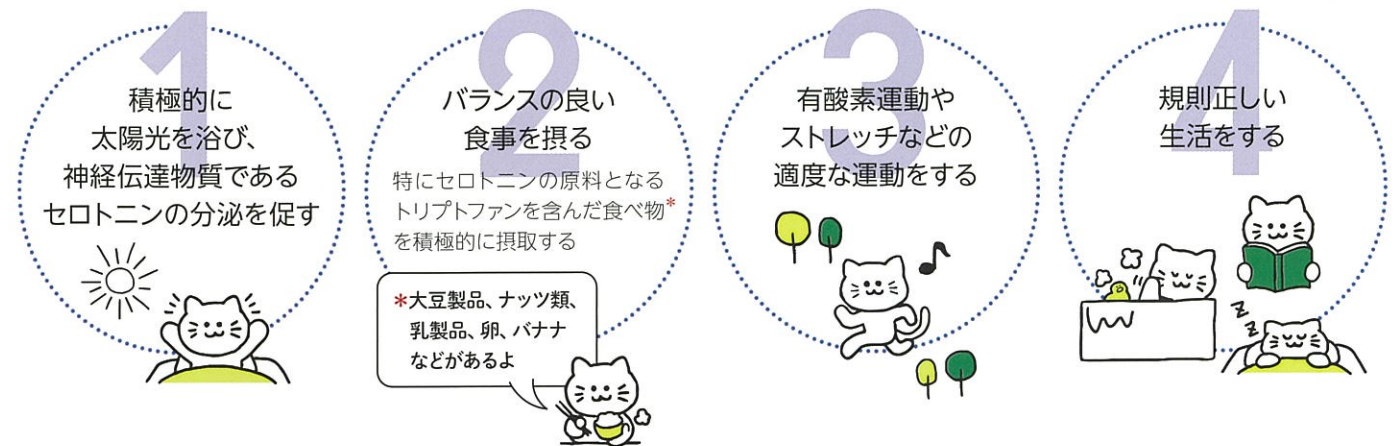
SPAQ(Seasonal Pattern Assessment Questionnaire)

	変化なし (0点)	少し変化 (1点)	中等度変化 (2点)	かなり変化 (3点)	極端に変化 (4点)
A. 睡眠時間					
B. 人とのつきあい					
C. 全般的な気分の良さ					
D. 体重					
E. 食欲					
F. 活動性					

*7点以下「正常範囲内」、8～11点「冬季うつ病の前段階」、12点以上「冬季うつ病の可能性あり」

参考：Norman E. Rosenthal, MD; David A. Sack, MD; J. Christian Gillin, MD; et al (1984)
Seasonal Affective Disorder: A Description of the Syndrome and Preliminary Findings With Light Therapy. JAMA Psychiatry

～対処法～



春の訪れとともに自然と回復していきますが、不調が出やすい方は仕事やプライベート等での負荷を減らし、無理をしないようにしましょう。また日常生活に支障を来す場合にはクリニック受診やカウンセリングをお勧めします。

こころの健康相談窓口のご案内



こころの健康相談 利用対象 社員

精神科医や臨床心理士、産業医による相談です。対面でもTeamsによるオンラインでもご利用できます。



大和証券グループ総合健康開発センター

(本社ビル内) 内線：#002-1410 外線：03-5555-1410
(永代ビル内) 内線：#922-2828 外線：03-4366-7321
(永代ビルカウンセリングルーム直通)
内線：#922-2827 外線：03-3820-3118

こころの電話相談 利用対象 社員とその家族

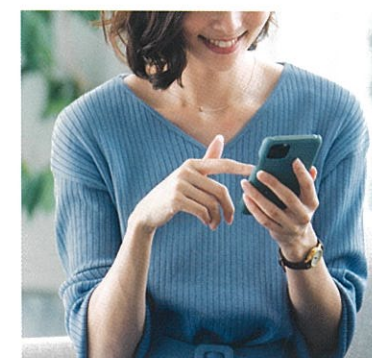
臨床心理士の資格を有する経験豊かな専門カウンセラーとの電話によるカウンセリングを提供しています。専用ダイヤルでの通話料・相談料は無料です。

0120-922-078

株式会社 法研

利用時間 月～土曜日
10:00～22:00
(日・祝・年末年始は休)

医師によるオンライン健康相談「first call」(ファーストコール)



first call

チャットやTV電話を使って匿名で医師に相談できるオンライン医療サービスです。

24時間365日

詳細はこちらから▶

登録用クーポンコード
C6BGFE818FB

初めて
ご利用の方



2回目以降の
ログインURL

