

寒い日が続いていますが皆さん、いかがお過ごしですか？
後期は、あと数回の授業とレポートや試験を残すのみ。その後は、長い春休みが待っています。
健康に気をつけつつ、気分転換もしながらお過ごしくださいね。

冬になると、心身の調子に変化が現れる人へ

「冬季うつ病」という、日照時間が短くなる頃に不調が現れ、春になると回復する季節性のうつ病があります。

原因としては、通常よりも光の刺激が減ることで、神経伝達物質のセロトニンが減って脳の活動が低下すると考えられています。一般のうつ病とは状態が異なります。

不調とまではいかない方でも、冬になると、いつもより眠りたくなったり、多めに食べなくなったりします。これは、冬という厳しい季節に立ち向かうために、いつもより休息を必要としたり、エネルギーを蓄えようとする自然な活動と考えられています。



冬だけこんな症状が出たら要注意！
自分でチェックしてみよう。

- やり慣れた家事や作業がおっくうになる
- 集中力が明らかに低下する
- 無気力感が続く
- いつもより睡眠時間が数時間長くなったり、朝起きられなくなる
- 炭水化物や甘いものを食べたくなり、食事をコントロールできず体重が増える

冬の不調にご用心 ～ 軽減させるポイント ～

1. 太陽光を浴びる ⇒ 体内時計がリセットされ、夜、眠りやすくなる♪
2. 熱めの朝シャワーがオススメ ⇒ 体が活動モードに！
遅く帰ってきた日は、はやく寝て、朝シャワー
3. リズム運動で筋肉をほぐす ⇒ セロトニンが分泌され心を整える効果あり
ウォーキング、ラジオ体操、咀嚼(よく噛んで食べる、ガムを噛む)
4. 寝る前にホットミルクを飲む ⇒ 安眠効果と疲労回復に効果的
5. ToDo リストを作る ⇒ 忘れることを防ぐ効果、達成感が楽しい効果
などなど…ぜひ試してみてくださいね。



こころの相談室予約方法

1. ポータルサイト <http://www.ryukoku.ac.jp/hoken/>
2. 電話(9時～17時) 深草・大宮 → (075) 642-1111(内線 1254) 瀬田 → (077) 543-5111(内線 7684)
3. こころの相談室へ直接来室

