

まだ寒い冬を快適に

## 「ウインターブルー」解消法

寒くて暗い季節が続いていますね。この時期に現れる季節性うつ病ウインター・ブルーは、1980年代にアメリカの精神科医、ローゼンタール博士が提唱した新しい言葉で、季節性情動障害SAD (seasonal affective disorder) の一つ、冬季うつ病、季節性気分障害、季節性感情障害ともいわれています。北半球に住む3~5%の人口に起こる病です。しかし大抵の人は、軽い症状で乗り切ります。

ウインター・ブルーは、季節の変化で減少する日照時間により、ヒトの満足感や精神安定をもたらすホルモン・セロトニンの分泌が減少し、セロトニンを原料とする睡眠を促すホルモン・メラトニンの分泌にも影響し、ホルモンバランスを崩すことになるからです。春になるとともに改善し、季節病として軽視する場合がありますが、そのまま放置すると症状が重くなる場合もありますので、改善方法を見つけてみましょう。

### 屋外でのスポーツを

1日30分程度のスポーツを週に3回くらいしましょう。特に屋外での散歩や自転車、マラソンなどは奨励されています。スキーやスケート、雪山での散策なども気分転換になります。

### 光療法

五感から得る情報のおよそ8割を視覚から取っている人間は、情報をもたらす光と親密な関係を築いています。光療法は、50%以上の季節性うつ病を解決するといわれており、自然光を模した様々なタイプの商品が販売されています。UVAやUVBのない高照度の光を日中にある程度の期間浴びることで、ホルモンバランスが整い、気分が良い影響を与えます。朝起きるのが辛いときは、目覚ましライトという商品がおおすすめです。これは、起きる30分前からスイッチが入り、時間が経つにつれ光が強くなり、自然な起床を促してくれるものです。暗い朝でも光が脳を刺激して、快適な目覚めを得ることができます。天気の良い日はカーテンを開けて、太陽の光を浴びるのも簡単な対策です。



### 朝から太陽とともに

朝太陽の光をしっかり浴びると、睡眠を促すメラトニンの分泌を抑制します。毎朝カーテンと窓を開け、新鮮な空気を吸って、穏やかに1日を始めましょう。

### 健康食品は野菜・果物・魚、そしてブラックチョコレート

オメガ3脂肪酸とビタミンDが豊富な魚(特に脂っこいものや甲殻類)は、季節性うつ病の治療に有効に役立ち、気分転換を図ります。また、マグネシウムの消化は、疲れやストレスの防止に役立ちます。くるみ・ヘーゼルナッツ・ブラックチョコレートは、このマグネシウムを含む食品です。また、ビタミンCの豊富な果物や緑の野菜(キャベツ・ほうれん草など)は、冬中の健康と活力を保つ手伝いをしてくれます。

要は、冬は日の出が遅いので寒いからと家に閉じこもっていないで、早朝から活動をはじめ、太陽を浴びて毎日気分転換を図り、週末には思いっきり体を動かす習慣を身に付けていれば、ウインターブルーになる心配から開放されるというわけですね。そして、子どもが寝しずまった長い夜は、美味しいおつまみとワインで乾杯しながら、一日の出来事を夫婦で語り合ってみましょう。将来設計や夏のバカンス計画などは、冬のうちにやってしまうのが得策かもしれません。専門医に見てもらう前に、まず生活リズムを整えて、解消してみませんか？ それでも対処しきれないときは、無理をして長引く前に専門医に診てもらいましょう。精神的病(やまい)も立派な病気です。専門医に相談することで、意外と簡単に解決策が見つかるかもしれません。病を治し、楽しいベルギーの冬をお楽しみください。



RESTAURANT **INADA**

フランス料理レストラン



ランチ €29  
ディナーコース €54

Tel : 02 538 01 13 Rue de la Source 73  
定休日 : 土曜昼/日曜/月曜/祭日 1060 Bruxelles

**AUTOMATIC CARS**  
VOTRE SPÉCIALISTE DE  
LA VOITURE À BOÎTE AUTOMATIQUE

中古車

**お求め、売却ご予約の方は是非当社へ！**

オートマチック車専門に常時40台前後の在庫を保有し、品質管理をモットーとしています(品質保証1年)。ご予約が立ちましたらお気軽にご相談ください。

**Garage Automatic-Cars SA**

www.automatic-cars.be

Rue du Tige 125, 4040 Herstal

Tel : 0472 93 00 72 Mr. Fabio Ferraro (仏/英語)

Tel : 0499 39 25 59 Machida Masayo (日本語)