

## ～これからも頑張り続けるために～

### 子どもたちのために一生懸命な先生方。

## あなた自身は大丈夫ですか？（その11） 福利厚生室

日中と朝晩の気温差の大きい今の季節には、自律神経がうまく働かなくなって心身の不調が出てくる場合があります。<sup>\*次頁参照</sup> また、冬になると「眠くて仕方がない」「つつい甘い物を食べてしまう」ということが他の季節より増えます。これは、厳しい寒さを乗り切るためにエネルギーを蓄えようとする身体の生理的な現象ですが、こうした状態に加えて、気分の落ち込み等が増し、日常生活に支障をきたすほどになると「冬季うつ病」の可能性もあります。

「冬季うつ病」は、体内時計が規則正しく作用するよう生活習慣を心がけることで、予防・改善が期待できます。自分にできる対策をとりながら、寒い冬を明るく元気に過ごしましょう。

### <冬季うつ病とは>

毎年日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる3月頃になると回復するのが特徴で、その発症には冬の日照時間の短さが関係していると考えられています。冬以外の季節は健康な状態である人が多いのも特徴です。

#### ❖主な症状

- 気分が落ち込むことが多い
- 以前ならこなせた仕事をうまく処理できない
- 今まで楽しんできたことを楽しめない
- 考えたり集中する力が明らかに落ちている
- 普段より睡眠時間が長くなり、朝起きられなくなる。日中も眠気を感じるが多い。
- 甘い物や炭水化物に対する食欲が非常に強くなる



#### ❖冬季うつ病対策のコツ。日頃の生活で少し意識してみませんか。

冬季うつ病は、光の刺激が減ることで、脳内の神経伝達物質「セロトニン」が減り脳の活動が低下してしまうこと、睡眠に深く関わるホルモン「メラトニン」の分泌が乱れ、体内時計が狂うため起こると考えられています。

**\*セロトニン:ストレスの軽減に役立つ脳内の神経伝達物質。**

#### 日光を浴びる

十分に太陽光を浴び、セロトニンの分泌を増やしましょう。冬は極端に朝日が弱くなる時期なので意識して朝日を長めに浴びましょう。朝起きてすぐにカーテンを開ける。朝食を窓のそばで食べる。徒歩や自転車通勤等も効果的です。

#### 食事

セロトニンの材料となる肉類・魚介類・豆腐等のたんぱく質、分泌を良くする乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を意識的に摂りましょう。また、キムチ・納豆等の発酵食品、食物繊維等を摂って腸内環境をよくするよう努めましょう。

#### 緩和対策

#### 規則正しい生活

体内時計を正しく維持することが大切です。極寒期は健康な人でも環境ストレスのため疲れやすいので十分に睡眠と休養をとりましょう。休憩時間の日光浴も体内時計の乱れ予防に役立ちます。3度の食事は時間とバランスを考慮しましょう。

#### リズムカルな運動

運動すると、脳から抗うつ作用のあるホルモンが分泌されます。単純なリズム運動はセロトニンを活性化させるので、最低5分～30分程度のウォーキングやジョギング、自転車、スクワットがおすすめです。太陽を浴びながら行うと更に効果的です。



冬季うつ病は、まだ病気自体あまり知られていないことや春になると治ってしまうこと等から、病気と気づかず、つらい症状があってもがまんしている方も多いと言われています。毎年繰り返し症状が出る場合、症状が重い場合は心療内科等の専門医に相談してみてもいいでしょうか。

★公立学校共済組合九州中央病院 志岐先生からの寄稿です。

ちょっと  
ひと息

# 自分メンテナンス

## ～自律神経編①～



2学期も終盤を迎え、皆さん疲れが溜まっていらっしゃるのではないのでしょうか。忙しい日々が続くと、緊張感が持続してなかなか寝付けなかったり、疲れが取れにくく感じます。睡眠や疲労感に影響を与えるのが自律神経の働きです。今回はみなさんと一緒に自律神経の働きについて学んでいきたいと思います。

### 1. そもそも自律神経とは？

生命維持に不可欠な呼吸や代謝、発汗などを24時間休むことなくコントロールしているのが自律神経です。交感神経と副交感神経の2つに分けられます。

**交感神経** 心拍数を上げ、血管を収縮させるなど、体を活発にするアクセルの役割  
**副交感神経** 心拍数を下げ、血管を拡張させるなど、体をリラックスさせるブレーキの役割

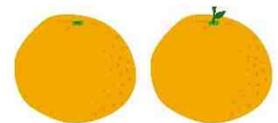
昼間は交感神経が活発に、夜は副交感神経が活発に働くという1日のリズムがあります。自律神経のリズムが整っていると、日中は活発に行動し、夜はしっかりと休むことができ、心身ともに健康に過ごすことができます。一方で、ストレスを受けて感情が揺れ動いたり、生活リズムが乱れると、自律神経のバランスが崩れます。また、天気や気圧の変化などにも影響を受けます。様々な要因で乱れてしまった自律神経のバランスを整えることが、不調の予防につながります。

### 2. 呼吸で自律神経を整える

緊張する場面が続いたり、時間に追われて生活していると、気がつかないうちに呼吸が浅くなったり、早くなったりしています。深い、ゆったりとした呼吸をすることで、副交感神経の働きが活発になり、気持ちも落ち着いてきます。このコラムの中でも「腹式呼吸」をご紹介しました。ポイントは「息を吸う：吐く」＝「1：2」の長さにすることです。鼻からでも口からでもご自分のやりやすい方で構いません。まずは1日1分間、ゆっくりと深い呼吸をすることを習慣にしてみてください。「ため息をつく」ことは、あまり良くないこととされているようですが、実はため息は浅くなった呼吸をリセットしてくれているのです。



これからいよいよ冬を迎えます。冬場は寒さに備えようと交感神経がより一層活発になります。体もこわばり、寒さから血流も悪くなりがちです。呼吸を整えることで血流もアップします。自律神経を整えながら、寒い冬を乗り切りましょう。



(引用・参考文献「カラダが変わる！自律神経セルフケア術」NHK出版)

#### ★相談窓口

①教育政策課福利厚生室 保健師による相談

電話 (096-333-2678) メール [kyouikukenkou@pref.kumamoto.lg.jp](mailto:kyouikukenkou@pref.kumamoto.lg.jp)

②公立学校共済組合熊本支部 教職員健康相談事業 (こころの健康相談・カウンセリング等)

詳細はホームページ <https://www.kouritu.or.jp/kumamoto/kousei/kanri/kenko/sodan/index.html>