

朝礼用原稿

11月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」と「禁煙お助け事業」のご案内です。

【健康ニュース:「冬季うつ病を防ごう！」】

冬季うつ病は、「季節性感情障害」という心の病気の一つで、日照時間が短くなることでセロトニンなどの心を元気にする脳内神経伝達物質が少なくなり、気分の落ち込みや疲れやすさがあったり、たくさん寝ているのに眠いという症状などが見られます。また、過眠過食による体重増加という特徴もあります。秋や冬から調子が悪くなり、春になると回復し、毎年くり返し起こる傾向があります。日常生活に気をつけることで症状を和らげることができますが、他の季節より明らかに強い症状がある場合は、精神科や神経科を受診しましょう。

<冬季うつ病の予防・改善方法>

○朝から午前中にかけて、できるだけたくさん太陽の光を浴びる

- *朝起きたらすぐにカーテンをあけ、太陽の光を部屋に採り入れましょう。
- *朝のウォーキングもおすすめてです（ただし、防寒対策は万全にしましょう）。
- *日当たりの悪い部屋は、部屋の照明を明るくすると良いですが、睡眠ホルモンであるメラトニンが破壊されないように、夕方からは明るくし過ぎないようにしましょう。
- *治療用の高照度光照射装置（こうしょうどひかりしょうしゃそうち）で光を浴びる方法もあります。

○早寝早起き、規則正しい生活を

○セロトニンを増やす

- *よく歩き、よく噛みましょう。
- *吐くことを意識した腹式深呼吸をしましょう。
- *人や動物とのスキンシップや交流を増やしましょう。
- *栄養バランスを整え、セロトニンを増やすビタミンやたんぱく質を適量摂りましょう。
 - ・ご飯などの主食、大豆製品や乳製品、卵などの主菜、野菜類などの副菜を、毎食食べましょう。
 - ・セロトニンの材料であるトリプトファンの吸収に必要な、ご飯などの炭水化物や、背の青い魚やバナナなどに多いビタミンB6を摂りましょう。

「秋になると、物悲しくなるなあ」と、感傷に浸り過ぎていると本格的なうつ病になりかねません。朝日を浴びたりして、冬季うつ病を防ぎましょう！

【禁煙お助け事業：『らくらく禁煙コンテスト』の受付スタート！】

「らくらく禁煙コンテスト」は、禁煙したい方が「手軽に楽しく」禁煙できるように考えられた通信教育プログラムです。参加の申し込みは11月1日から11月30日まで、実施期間は12月18日から翌年1月28日までです。参加費は、当組合が1,500円費用補助をしているため、基本コースであれば2,500円です。禁煙について無料電話相談もあります。詳しくは、当組合ホームページ、または健康管理課までお問い合わせ下さい。