



医療法人社団三思会ひかりクリニック
群馬県伊勢崎市間野谷町1114番地
[TEL] 0270-20-2525
[ホームページ] <http://www.hikari-cl.jp>
平成26年11月01日発行:編集委員会

平成 26 年 11 月号



=つっちー&ゆっきー通信=

冬だけ体がだるい、眠い、過食、甘いものが欲しくなる ……それは「冬季うつ」かも？

副院長 阿部由紀子

- ①うつ病には様々な種類がありますが、「冬季うつ」とは、冬季（秋から春にかけて）にのみうつ病のような症状が出る病気ですが、一般的なうつ病の症状（気分の落ち込みや疲れやすい）だけではなく、過眠や過食という、うつ病とは正反対の症状も現れるため、うつ病と自覚されにくいようです。毎年、冬以外の季節は元気なのに、冬になると気が重くなる、だるくなるという場合は冬季うつかもしれません。
- ②冬だけ元気がない……冬季うつの原因
冬季うつを発症する主な原因は、日照時間の短さです。冬になると日照時間が減少し、体内でさまざまな変化を引き起こします。その変化が冬季うつを発症させる原因となります。
 - 日照時間が短くなると光の刺激が減り、脳内の神経伝達物質であるセロトニンが減少し脳の活動が低下する。
 - 目に入る光の量が減ることで、睡眠に深く関わるホルモンであるメラトニンの分泌のタイミングがずれたり、分泌量がみだれ体内時間が狂う。
 - 北向きの光の入りにくい部屋での生活による日照量の減少や生活リズムの乱れ。
 - 過度のダイエットによる食生活の偏りなど。
- ③冬季うつの特徴
うつ症状が冬季に限定して生じ、季節性があり、20～30代の女性に多い病気です。ヨーロッパでは緯度の高い国が多く、冬場の日照時間が極端に短く、そのため多くの人が冬季うつに悩まされているようです。
- ④冬季うつの特徴
気分の落ち込み、今まで楽しんできたことが楽しめない、ぐったりして疲れやすい、活動力の低下、眠気が強く睡眠時間が長くなる、食欲の亢進、特に甘いものが欲しくなる、炭水化物を多く含んだパンやご飯甘いものを好む。
- ⑤冬季うつの特徴
●光にあたる。高照度光療法。
●生活リズムを正す。毎日同じ時間に起きて朝日を浴び、生活リズムや体内時計を正しましょう。
●日光に当たるように心がける。早起きして日照時間を増やすなど、日光に当たる生活を心がけましょう。
●食事に気をつける。冬季うつの原因と考えられているセロトニン不足。セロトニンは食事から接種する必須アミノ酸の一種のトリプトファンから生成されるため、食生活でセロトニン不足を改善できます。蛋白質（トリプトファンが含まれている）・炭水化物（トリプトファンの吸収を助ける）・ビタミンB6（トリプトファン吸収に必要）
●適度の運動。



=腎友会だより=

=ひかりクリニック腎友会・日帰り旅行=

東京スカイツリーに行ってきました！

山では、紅葉の見頃を迎えた10月26日（日）、平成26年度ひかりクリニック腎友会恒例の「日帰り旅行」を行いました。今回は念願であった「東京スカイツリー」をメインに、浅草浅草寺、江戸東京博物館へ行ってきました。

心配していた天気も良好で、地上350mの展望台からの東京下町や高層ビル群、縦横に走る電車や自動車が、まるでおもちゃのジオラマを見ているようで、参加された36名全員が感動されていました。

多くの人混みの中、集合時間を守り、車椅子では困難な場面でもみなさんの協力を得て、バスは無事ひかりクリニックに到着致しました。腎友会では、毎年秋ごろに企画していますのでぜひ皆さんの参加をお待ちしております。

土田院長先生をはじめ、スタッフの皆さんに感謝致します。ありがとうございました。



=消防避難訓練を行いました=

平成26年10月28日（火）午後2時30分、ひかりクリニック外来処置室から火災発生…を想定して透析患者様8名参加のもと、消防訓練を行いました。消防署への通報、消火作業の状況報告を受け、土田院長から離脱・避難の決定により、離脱開始、避難誘導を行い、駐車場への避難が完了。伊勢崎市赤堀消防署員の講評を頂き、消火器の取扱説明および消火訓練を行いました。



=玄関を明るくしました=

すっかり日が暮れる時間が早くなりました。午後の透析患者様がお帰りになる頃は、すでに外は暗くなり、玄関前での車の乗降に充分注意して下さい。

患者様からのご意見により、玄関を出た軒先に照明を設置致しました。貴重なご意見ありがとうございました。



【外来担当医師】		月	火	水	木	金	土	日
午前	9:00～12:00	土田	土田	魚住	土田	阿部	土田/阿部 (注)	休診
午後	3:30～5:30	阿部	休診	魚住	休診	土田	休診	

※休診日：日曜日・祝日・年末年始(12月30日～1月3日)および火、木、土曜日の午後

※(注)土曜日の午前は、第1・3/阿部・第2・4・5/土田

※諸事情により、変更となる場合がありますのでご了承下さい。