

# 東松島市西部包括だより

電話:0225-90-3757

vol.10  
2022年10月



## 秋から冬は「憂<sup>うれい</sup>い」の季節？

秋は、気候が落ち着く一方で、気持ちが沈みやすくなるなど心のバランスが崩れやすい季節。  
予防や早めの対処で秋を元気に乗りきりましょう！

### 秋から冬の不調のサイン

- 秋になっていつもより気分が落ち込むことが多くなった。
- ゆっくり休んでも疲れが取れない。
- 何をするにも億劫だ。
- 集中力がない。
- たくさん寝ても日中に眠気を感じる。



### なぜ起こるの？

日照時間の減少により、幸せホルモン セロトニンの分泌が低下することが原因と考えられます。

### 不調の予防4つのポイント

- ①積極的に日光を浴びて、幸せホルモン セロトニンの分泌アップ！
- ②生活リズムを整えて、幸せホルモン セロトニンの分泌アップ！

夜眠れない⇒朝起きられない⇒十分に日光を浴びれない⇒不調の悪循環に…  
起床から2時間以内に日光を浴びると体内時計がリセットされ、生活リズムが整いやすくなります。

- ③適度な運動に取り組んで、やる気ホルモン ドーパミンの分泌アップ！

1日20分程度の適度な運動を続けることで、やる気ホルモン ドーパミンの分泌が促されます！紅葉や、きんもくせいの香りを楽しみながらの散歩もいいですね。

- ④栄養バランスのとれた食事で、幸せホルモン セロトニンの分泌アップ！

特に豆乳、納豆等の大豆製品や、チーズ、ヨーグルト等の乳製品は幸せホルモン セロトニンの材料となるトリプトファンを多く含んでいるので、積極的に摂ることがオススメです。

セルフケアをしても改善せず、  
つらい時は我慢しすぎずに、周りの人に  
話したり、かかりつけの医師に相談  
しましょう。