



その不調、

ウインター・ブルー(冬季うつ)かも!?

最近、何となく気持ちが落ち込んだり、憂うつな気分になったりしていませんか。それは、もしかしたら「ウインター・ブルー(冬季うつ)」かもしれません。

「ウインター・ブルー」とは、晩秋から冬にかけて、もの悲しい気分になり、以前は楽しみだった活動に興味がわかず、無気力になるなどの症状が現れるもので、女性や若い世代の人に比較的多いとされます。

気になることがないか、チェックしてみてください。

- 気分が落ち込む
- ものごとを楽しめない
- イライラする
- やる気が出ない
- 食欲が止まらない
(特に甘いものをよく食べるようになった)
- 睡眠時間が長くなった
- 体重が増えている



一般的には、春が近づくにつれて(日照時間が長くなるにつれて)、自然に良くなるケースが多いようですが、気になるようなら生活を見直して対策をしましょう。

効果的な対策は、自然の光によく当たるようにすることです。できるだけ、屋外に出て太陽の光を浴びましょう。

また、就寝時間や起床時間を決めて、リズムのよい生活を心がけることも大切です。

冬の乾燥に注意!!

冬は湿度が低くなり、空気が乾燥します。
空気が乾燥するとインフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなります。
また、肌や唇のうるおいがなくなり、カサカサしてしまいます。
対策として、



- ① 部屋の湿度を40%~60%に保つように意識しましょう。
加湿器をつけたり、部屋に洗濯物を干したりするといいですよ。
- ② 皮膚に保湿クリームや乳液、唇にリップクリーム等塗りましょう。
- ③ 温かい飲み物やお茶等で、水分補給をしっかりしましょう。

ショウガ湯は体をポカポカにしてくれたり、胃腸の消化・吸収も助けてくれたり、抗菌作用もあるのでお勧めです。

