

福岡県は、うつ病が多い!? ～気をつけたいうつ病予防の3つのポイント～

みなさん、こんにちは。公立八女総合病院 産婦人科 宮川三代子です。

皆さん、突然ですが、全国で福岡県がいちばんうつ病に罹る人の割合が高い県だということをご存知ですか？

日照時間が短い国（フィンランドやスウェーデンなど）は、うつ病にかかる人が多いということは知っていましたが、北海道や東北より日照時間は長い福岡県が、うつ病に罹る人が一番多い県だったと聞いた時は、私もびっくりしました。

うつ病の発症の原因は…

今のところ正確にはわかっていないのですが、感情や意欲を司る脳の働きに何らかの不調が出ているものと考えられています。

特に、精神的なストレス（辛いこと、悲しいこと）・身体的なストレス（手術や骨折など）がきっかけになることが多いと思われていますが、実は、結婚や進学、引越しや就職など、ハッピーな出来事の後にも起こってしまうことがあります。

私も、これまでいろいろな経験をする中でうつになった経験があり、本当に辛い気持ちになった事を今でも覚えています。

当時の辛い時期を乗り越え今は幸せを感じて生きている私ですが、

ここで私がうつ病にならないために気をつけている3つのポイントをお伝えしたいと思います。

ポイント1 日光浴をしよう

日光を浴びると、**ビタミンD**が生成され、心や神経のバランスを整える幸せホルモン（セロトニン）を調整してくれる事がわかっています。

成人が1日に必要とするビタミンDは、5.5 μ g（マイカグラム）ですが「そんなに日光浴できないよ!」という声も聞こえてきそうですね。

でも大丈夫です。ビタミンDは**干し椎茸**や**うずらの卵**、**鰻**、**サンマ**などにも豊富に含まれていますので、日光浴が足りないと感じる時は、食品から摂取するといいでしょう。



うなぎの蒲焼 100g でおよそ 19 μ g（マイカグラム）、
干し椎茸 100g で 12 μ g ほどのビタミンDが摂取できます。

ポイント2. 朝は決まった時間に起きる

毎朝決まった時間に起きて、朝日を浴びることが体内リズムを整えるのにはとても重要です。

週末に2時間以上朝寝坊する人は、生活のリズムが乱れてしまい、翌週の半ばまでパフォーマンスが低下してしまうという調査結果があります。

私は、お休みの日でも平日と同じ時間に起き、子供達も平日と同じ時間に起こすようにしています。

質のいい睡眠のために、スマホの設定「画面表示と明るさ」をNight Shift（ナイトモード）に設定すると、自動的にディスプレイが暖かい色に変更されます。



一日中頑張った自分の目を睡眠前に労ってあげる時間にするといいですね。

ポイント3 適度な運動3分から始めよう

うつ病予防に一番効果的な運動は、朝起きてから1時間以内に行う朝日を浴びながらの「お散歩」です。時間は15分から30分がベストだと言われています。朝のお散歩は、セロトニンが活性化されて自律神経が整います。

「朝は、忙しい…」という方には、夕食後（就寝3-4時間前）の軽い運動がお勧めです。

適度に体を動かすことが快眠の必須条件です。



寝る前は、ヨガやストレッチなどゆっくりした動きの運動がいいでしょう。

朝、夜ともに1日3分からでも続けてみましょう。

必ず変化がありますよ。

皆さんが少しでも健やかに過ごせますように。
最後まで読んでいただきありがとうございます。
ありがとうございました！

産科部長 宮川三代子



宮川 Dr.のオンライン講座
「思春期講座（生理痛勉強会）」
動画をHPにUPしました。
ぜひご視聴ください。