

安全衛生活動

R7.11月号

11月は朝晩の冷え込みが増し、冬の訪れを感じ始める季節です。この時期に多くなるのは「やる気が出ない気分が乗らない」などの【冬季うつ病】です。今月の安全衛生管理月間のテーマは、『季節の変化とメンタルヘルス』について、取り上げたいと思います。

【冬季うつ病】とは？

秋から冬にかけて、気分の落ち込み、過眠、過食といったうつ症状が現れ、春になると自然に回復する**季節性情動障害（SAD）の一種です。日照時間の減少が体内時計の乱れを引き起こし、脳内のセロトニンなどの神経伝達物質の減少が関与していると考えられています。

主な症状

- ・気分が落ち込むことが多い
- ・以前ならこなせた仕事をうまく処理できない
- ・ぐったりとして疲れやすい、体を動かすのが嫌になる
- ・今まで楽しんできたことを楽しめない
- ・考えたり、集中する力が明らかに落ちている
- ・普段より睡眠時間が長くなったり、朝起きられなくなる
- ・食欲がなくなったり逆に炭水化物中心に食べすぎてしまったり



対策

1. 栄養バランスのいい食事をする
2. ウォーキングなどの運動をする
3. 自分の感情を話せる人を見つける
4. 自宅・仕事を明るくする
5. 生活リズムを整える

2025年もあと少しになりました。業務に追われ大変な時期ではありますが来年も元気に業務ができるようにメンタルケアも含め頑張りましょう。

