



ごとう整骨院News

<http://www.goto-hand.com/>

当院キャラクター「ほねボーヤ」

Vol, 13 12月号

知っていますか？
冬季うつ病

言葉通り冬に発病するうつ病の事ですが、これは北欧などの冬になると日照時間が極端に少なくなる地域に多いうつ病です。なぜ、日照不足になるとうつ病になるのか？

これは太陽の光を浴びる事で人間の体内にある「体内時計」を戻す事ができるのです。

本来体内時計は25時間周期で一日を調節しています。

一日は24時間なので、太陽光を浴びないと一日一時間ずつ生活リズムが狂って行きます。

この為、太陽光を浴びないと不眠などの症状が出やすくなります。

また、太陽光を浴びる事で人間を活動しやすくする交感神経を活発にさせます。寒いからと言って家の中にもつ

ていて太陽の光を浴びないと朝何となくやる気が出ない…等の症状が表れます。

そして、太陽光を浴びる事で脳のセロトニンが増えていきます。セロトニンは人間の精神活動に大きく影響を及ぼしていると考えられています（神経伝達物質）。事実、うつ病の患者さんにはセロトニンに作用する薬を飲んでもらうことによって症状が改善していきます。

冬季うつ病の症状としては

- ①なぜか、ただむなし
- く、自己否定的になる
- ②無気力感
- ③睡眠時間が長くなつ
- ていても日中も眠気が
- ある
- ④人付き合いがおっく
- う・外出がづらい
- ⑤集中力がなくなりる
- ⑥食事が炭水化物や甘
- いものに偏り、体重が

増える
等の症状が見られま

上記の症状が見られた方は朝起きたら太陽の光を積極的に取り込み、出来ればお散歩をすると効果的です♪

これから本格的に寒さがやってきますが、寒さに負けず積極的に体を動かし健康を維持していきましょう！

先月号の「体温を保つ」も参考にして頂き、年末年始を楽しく健康的に過ごせるよう頑張りましょう

(院長 後藤 健司)

ごとう整骨院
携帯サイト



診療時間

9:00 ~ 12:30

15:00 ~ 20:00

土曜日は午前中のみ

日曜・祝祭日は休診

自律神経リラクゼーション療法は当院の
独自療法です。他院では受けられません!!!

今月院長は12/8・22(水)お休みです。

予約はこちらへ↓

キューナリョウゴトウ

048-942-0510

診療時間のみ受付です