

専門職からの得・ラク情報

救護施設神ヶ谷園 介護職員より



皆さん、こんにちは！

日々の生活で、家族や親せき、近隣の方等、介護や看護・栄養の事など悩んでいること等ありませんか。三幸会の職員によるちょっとした介護のコツやアドバイスから皆さんがホッとできる時間を持っていただけたらと思います。



夏季うつ病ってご存じですか？

「毎年夏になると夏バテしてしまう」「夏になると鬱々として気分が晴れない落ち込むような感覚が長く続くという方はいらっしゃいませんか？もしかしたら気のせいではなく**夏季うつ病**という病かもしれません。

この病について知り元気に夏を乗り切りましょう！



発症時期・・・6月頃～発症し9月頃には回復

症状・・・全身の倦怠感、体の重さ、無気力感などが夏バテに似た症状が長く続く

特徴・・・女性が多い。特に思い当たる原因がなく夏にだけ症状が表れる

原因・・・ストレス(直射日光の浴びすぎ、暑すぎ、エアコンでの冷えすぎ等)

— 対処法 —



食生活の改善・・・冷たくて口当たりのいいものばかりではなく、肉・卵・チーズなどのタンパク質も積極的に摂取しましょう。[栄養の偏りに注意しましょう。](#)

暑さ対策・・・節電や冷えやすさを理由に冷房を我慢しない。体感や体調に合わせて、[過ごしやすいと感じる温度に調整しましょう。](#)

睡眠不足対策・・・ブルーライトが発生するパソコンやスマホを夜間使いすぎると安眠が妨げられる可能性があります。十分な睡眠がとれないことで自律神経が乱れ、夏季うつ病に繋がることもある為、[パソコンやスマホの過度の使用は控えてください。](#)

夏季うつ病を完璧に防ぐことは難しい・・・

夏季うつ病を防ぐことは難しいと言われていますが、少しでも不調を感じたり、体の変化を意識して、過ごしやすい環境を自分で調整していくことが出来るはずですよ。

夏季うつ病で夏を不健康で終わらせてしまわないために、出来る対策から始めてみてはいかがでしょうか。

もし、自分ではどうすることも出来なくなった場合は、早めに精神科や心療内科を受診することをお勧めします。

