

ほのか診察室

HONOKA Consultation room



シリーズ

第85話

9月病くうつ症状とセロトニン



Editorial supervision

市民病院
精神科部長医師

浅尾 拓朗
監修

● セロトニンとトリプトファン

最近よく使われる抗うつ薬にSSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害剤）、SNRI（セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害剤）というものがあります。これはどちらも脳内のセロトニンという物質を増やす働きがあります。セロトニンは、ノルアドレナリンやドーパミンの暴走を抑え、心のバランスを整える作用のある伝達物質で、セロトニンが不足すると精神のバランスが崩れ、暴力的になったり、うつ病を発症したりすると言われています。そして、このセロトニンを作り出す原料として「トリプトファン」という物質があります。トリプトファンは必須アミノ酸の一種で、人の体内で作ることができないので、食事で摂取する必要があります。牛乳や乳製品、豆・豆製品、バナナ、アボガド、肉類に比較的多く含まれていますので、参考にしてください。ただし、これらの食品を大量に摂取しても、うつ症状が改善するというわけではありません。むしろ、過度な摂取による偏った食事は、心のバラ

ンスを崩してしまいますので注意しましょう。

● うつ症状と睡眠

さらにセロトニンは、夜になると睡眠ホルモン「メラトニン」という物質に代わり、眠りをサポートします。うつ症状と眠りには大きな関係性があり、うつ病患者さんにおいて、不眠は必ずといっていいほどみられる症状です。また不眠が続くことが原因で疲れがたまってイライラがつのるなど症状を悪化させてしまうこともあります。毎日、睡眠不足にならないように睡眠時間を確保するのが一番良いのですが、平日には仕事や勉強で睡眠時間が削られがちです。かわりに休日は長めに睡眠をとって睡眠不足を解消するようにしましょう。セロトニン（トリプトファン）を摂ることで、その睡眠のサポートにつながります。

ストレスや睡眠に対する工夫をしたり、カウンセリングを受けたりしても症状が長引く場合や、症状が重くなる時には、精神科や心療内科を受診して専門医に診てもらおうことをお勧めします。

新

入社員や新入生など、新しい環境に適應できないことから起因する精神症状として「5月病」という言葉はすでに一般的に使われています。最近では、5月病ならぬ「9月病」という言葉を聞く機会も増えました。

● 9月病とは・・・

9月病は春から溜まったストレスの上に、季節の変わり目の急激な温度の変化もあり体がついていけず、

身体がだるく疲れやすくなります。

また秋口はまだ温かく、身体は活動的なままであるのに対し、日照時間は短くなるので、脳は冬眠モードに切り替わろうとしています。このため、夏のライフスタイルに精神が追いつかず、憂鬱な気分になりやすいことも一つの要因となっていると考えられます。主な症状としては、5月病と同じく抑うつや無気力、疲労感、不安感、焦りなどがあります。つまり「うつ症状」が主な症状です。