



健診センターニュース

冬のうつ 一気をつけるポイント



寒さが厳しくなる冬の時期、気分が落ち込みやすくなる「冬季うつ（季節性情動障害）」という症状をご存知ですか？これは、日照時間の減少や生活リズムの変化により、心身のバランスが崩れやすくなる季節性のうつ症状です。

冬季うつの主な症状

- ・気分の落ち込み、意欲の低下
- ・過眠傾向（寝ても疲れがとれない）
- ・食欲増進（特に甘いものを欲する）
- ・集中力の低下
- ・社会的な活動への関心の減退



冬季うつは、誰にでも起こりうる自然な反応です。早めのケアが回復への第一歩です

予防・対策ポイント

1. 日光・光を意識的に浴びる

午前中の太陽光はセロトニンの分泌を促します。近所を10分～15分歩くだけでも効果があります。朝食や読書、テレビ視聴などを窓際で行うことで、自然光を取り入れやすくなります。起床したらカーテンを開けることで体内時計が整いやすくなります。

2. 生活リズムを整える

毎日同じ時間に起きて、同じ時間に寝ることで体内時計を安定させましょう。湯船に浸かって体を温め、リラックスすることで自律神経の安定や睡眠の質向上に役立ちます。

3. 食事、適度な運動

体温を上げ、脳の活動を促すために、温かい汁物やタンパク質を含む食事がおすすめです。朝食はしっかりと摂りましょう。冬季うつでは過食（特に炭水化物や甘いもの）の傾向があるため、栄養の偏りや体重増加を防ぐために注意が必要です。室内でできるラジオ体操やストレッチ、階段の昇降、ウォーキングや軽いジョギングなどがおすすめです。

4. 人との交流

趣味やリラクゼーション、親しい人との交流などでストレスをためないようにしましょう。自治会の集まり、健康教室、趣味のサークルなどで外出の機会を作りましょう。

肺活のすすめ

日々のストレスや運動不足、長時間のデスクワークなどにより、呼吸が浅くなり、酸素の取り込み不足から、慢性的な疲労感や集中力の低下を訴える方が増えています。

「肺活」により呼吸に使われる筋肉（呼吸筋）を意識的に鍛え、深く安定した呼吸を促し、全身のパフォーマンスを高めることができます。深い呼吸をすることで、体内的すみすみまで酸素が届き、細胞の働きが活性化し、日常の疲れやだるさを感じにくくなり、仕事や家事への集中力もアップしやすくなります。また呼吸には、からだに有害な異物を体外へ排出する働きもあります。ゆっくりと息を吐くことで副交感神経が優位となり、自律神経のバランスが整い、腸の免疫細胞の活性化にもつながります。また「イライラしやすい」「眠りが浅い」などの悩みに対して、心を落ち着ける効果も期待されます。

「肺活」は、特別な準備がなくても始められる健康習慣です。日々の生活の中に、意識した深呼吸や軽いトレーニングを取り入れることで、身体と心のコンディションを整えましょう。

<具体的な方法>

- ①腹式呼吸：仰向けで両手をお腹に置き、鼻から息を吸い、お腹の膨らみを感じましょう。
- ②口すぼめ呼吸：息を吐くときは、口をすぼめてゆっくり、ろうそくを消すように吐き出します。
- ③呼吸筋ストレッチ：両手を組んだ背伸びや左右に倒すストレッチで胸郭を広げ、呼吸しやすい姿勢をつくります。
- ④生活習慣の改善：禁煙、バランスのよい食事、ウォーキング、ジョギング、サイクリングなどの軽い有酸素運動は、肺の働きを活性化します。



健診センターからのお知らせ



マイナンバーカードについてー

マイナンバーカードを利用して健康保険証の確認ができるようになりました。従来の健康保険証も引き続きご利用いただけます。

ー院内でのマスク着用に関するご案内ー

7月より「常時のマスク着用」を終了しました。但し、発熱や咳、痰、喉の痛みなどのかぜ症状がある場合や感染症流行期にはマスク着用をお願いします。

健診のご予約・お問い合わせは、
下記までお気軽にお電話ください。

624-0906

舞鶴市字倉谷427 健診センター

TEL (0773) 75-1920

FAX (0773) 75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

