

季節の  
変わり目

## 秋本番！メンタルケアの極意

秋から冬にかけて「気分が落ち込む」「身体がだるく疲れやすい」などといった症状は増えていませんか？季節の変わり目によって現れるうつ症状を「季節性うつ」と呼びます。いつもより不調を感じやすい時期ですので、心身を労わる方法を知りましょう。

### なぜ秋は気分が落ち込みやすいの？

日照時間が減ることによって、脳内における「セロトニン(精神を安定させるホルモン)」の量が不足してしまうことが要因とされています。また、暗い時間が長くなり、「体内時計」を調整する機能が乱れることで、身体への影響が出ることがあります。

### 季節性うつを緩和するための対処法



一人で悩むことで落ち込みが増大してしまうことがあります。生活習慣の改善や人と会うことを意識して対処しましょう。

## 運動とメンタルヘルス

厚生労働省が公表した、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、身体活動は体力や骨の健康とともに、認知機能やメンタルヘルスについても効果があると示されています。

### 運動の効果

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと身体をリラックスさせ睡眠リズムを整えたりする作用があります。また、メンタルヘルスだけではなく、運動を通じた仲間づくりなど、他者と交流を持つきっかけにもなります。仲間の存在により、社会的なつながりができ、日々の原動力にもなります。

### 運動の具体例

体の中に空気をたくさん取り込みながら行う有酸素運動が、メンタルヘルスに特に効果的です。



ウォーキング サイクリング 水泳 エアロビクスダンス

成人では1日60分以上、65歳以上の高齢者では1日40分の運動が推奨されています。普段運動をしていない方は、近所を散歩したり1駅分歩いたりするなど、1日20分程度でできる、身体がぼかぼかして汗ばむ程度の運動から始めてみましょう。

参考文献：厚生労働省、健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023/厚生労働省、若者を支えるメンタルヘルスサイト

### 最近耳にする「HSP」って何？

HSP(正式名称：ハイリー・センシティブ・パーソン)とは、米国の心理学者が提唱した心理学的概念で、神経が細やかで感受性が強い性質を生まれ持った人のことです。

#### 【抱えやすい悩み】

- ・生活の急な変化に弱く、動揺する
- ・大きな音や強い光が苦手
- ・ささいなことでも深く考えてしまう
- ・対人関係に疲れがち



HSPは生まれ持った特性(気質)です。繊細であるがゆえに生きづらさを感じるかもしれませんが、相手の気持ちを察する力が高く、感受性が豊かであるという長所でもあります。自分の特性に合わせた対処法を見つけ、上手に付き合っていくことが大切です。

参考文献：保健指導リソースガイド、秋に気持ちが落ち込む「季節性うつ病」  
サワイ健康推進課、心が疲れやすくて生きづらい…それは「HSP」かもしれません

## 管理栄養士が質問にお答えします！

ストレス軽減やメンタルの維持に役立つ食べ物を教えてください。

トリプトファン、GABA、ポリフェノールなどが多く含まれる食品がおすすめです。

管理栄養士

### メンタル維持に役立つ栄養素と食品例

- ①トリプトファン：幸せホルモンともいわれているセロトニンの材料  
例) バナナ / 大豆製品 / 乳製品 / ナッツ類
- ②GABA：一時的な疲労やストレスを軽減するといわれている  
例) 発芽玄米 / 発酵食品 / トマト / ぶどう
- ③ポリフェノール：ストレス軽減やリラックス効果が期待できる  
例) 赤ワイン / コーヒー / ココア / 紅茶 / ごぼう

### リラックスするためにおすすめの習慣

1日の最後にゆっくりと温かい飲み物を飲むのもリラックス方法のひとつです。就寝前に飲むことで、①水分補給 ②体を温める ③リラックス効果などのメリットを得られます。白湯・ホットミルク・ルイボスティー・カモミールティー・ホットココアなどを就寝の1時間前から少量ずつ時間をかけて飲みましょう。裏面では睡眠の悩みの要因と改善方法について紹介しています。



参考文献：株式会社あすか製薬メディカル、みんなのホルモン研究所 WENELL、【医師監修】寝る前の飲み物おすすめ7選

# 「質のよい睡眠」を目指そう

メンタルケアのためには「質のよい睡眠」をしっかりとり、ストレスをためないことも大切です。

質のよい睡眠とは何か、また睡眠に関する悩みの要因と改善方法、おすすめの栄養素について紹介します。

## 睡眠について

### 「質のよい睡眠」とは



- ☑途中で覚醒することが少なく、安定した睡眠が得られる
  - ☑朝は気持ちよくすっきりと目覚められる
  - ☑寝床に入ってから過度に時間をかけずに入眠できる
  - ☑睡眠で熟眠感が得られる
  - ☑目覚めてからスムーズに行動できる
- 1項目でも該当しないものがあると、「質のよい睡眠」とは言えません。

### 寝つきが悪い



原因	改善方法
スマートフォン、PCの <b>ブルーライト</b>	使用は <b>就寝2時間前</b> までにする。 <b>ブルーライトカット眼鏡</b> を使用する。
身体が熱い、 もしくは冷えている	<b>就寝2～3時間前</b> に <b>38℃のぬるま湯</b> で <b>25～30分</b> 入浴すると効果的。
<b>アルコール、カフェイン</b> の摂取	<b>就寝3時間前</b> ごろから控える。アルコールの1日の適量は、ビールなら500ml 1本。カフェインの1日の適量は、コーヒーならマグカップで3杯程度。

### 眠りが浅い



原因	改善方法
睡眠前の <b>飲食、ストレス</b>	飲食は <b>就寝3時間前</b> までにする。 <b>保湿性の良い寝具</b> や夜の <b>照明は控えめ</b> にして、できるだけストレスのない生活を送る。
自律神経の乱れ	<b>GABA</b> を含む食品を取り入れる。 ※食材例は表面右下を参考にしてください。

### 目覚めが悪い



原因	改善方法
<b>寝付きの悪さ、 睡眠途中の覚醒</b>	寝付きをよくするための行動をとる。 ※左側「寝つきが悪い」の「改善方法」参照
	起床したら <b>朝日を浴びて</b> 体内時計をリセットする。 <b>トリプトファン</b> を含む食品を取り入れる。 ※食材例は表面右下を参考にしてください

参考文献：大正製薬、睡眠の質を上げる食べ物/健康長寿ネット、質の良い睡眠と効果的いたに内科クリニック、「寝る前スマホ」は要注意/厚生労働省、食品に含まれるカフェインの過剰摂取についてQ&A/厚生労働省、健康日本21、アルコール

## おすすめレシピ～ストレス改善編～

### 鶏肉のキムチチーズ炒め

乳製品のチーズに含まれるトリプトファンで、幸せホルモンであるセロトニンの分泌を増やし、発酵食品のキムチに含まれるGABAでストレスを軽減しましょう。



#### 【成分表(1人当たり)】

エネルギー	295kcal
たんぱく質	23.0g
脂質	13.4g
炭水化物	20.9g
食塩相当量	1.8g

#### 【材料(2人分)】

鶏むね肉(皮なし)	120g	塩	ごく少々
白菜キムチ	75g	片栗粉	小さじ1/2
キャベツ	100g	ごま油	大さじ1
長ねぎ	1/2本	しょうゆ	小さじ1
しめじ	1/2パック	みりん	小さじ1
じゃがいも	100g	酒	小さじ1
小ねぎ	1本	ピザ用チーズ	40g

#### 【作り方】

- 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、塩、片栗粉をまぶす。
- キャベツの芯は縦に薄切り、葉は4cm角のざく切りにする。長ねぎは斜め1cm幅に切る。しめじは石づきをとってほぐす。キムチは大きければ2cm幅に刻む。
- じゃがいもは皮をむいて1cm角の棒状に切り、さっと水にさらして、水気を切る。じゃがいもを耐熱ボウルに入れ、水大さじ2杯をかける。ふんわりラップをして、600Wのレンジで1分半ほど加熱したら、水気を切る。
- フライパンにごま油を入れて中火で熱し、鶏むね肉を1分半ほど焼き、上下を返す。長ねぎ、しめじ、キムチ、キャベツ、じゃがいもを順に加えて炒める。キャベツがしんなりしたら、しょうゆ、みりん、酒を加えて混ぜる。全体にピザ用チーズを振って蓋をし、チーズが溶けるまで中火弱で1分ほど、蒸し焼きにする。
- 小口切りした小ねぎを振る。

参考文献：全業グループ、かしく、おいしく！健康レシピ（今泉久美先生監修）

## 全国でオンライン栄養相談ができます

日本調剤では、管理栄養士が栄養相談を承っています。  
日本調剤オンライン薬局サービスNiCOMSを使って、**薬局にご来局いただかなくても、管理栄養士が皆さまの食事・栄養をサポート**いたします。

オンライン栄養相談の方法や予約フォームを紹介しています。  
詳細はQRコードよりご確認ください >>



## 日本調剤 ○○薬局

住所 :  
電話番号 :  
FAX番号 :  
定休日 :  
営業時間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

