

＼ つながり大切に情報をお届けします ／

あまてらす^{プラス}HUB通信

No.
20

GWも終わり梅雨の季節に入りました。

今回は梅雨時期に起こりうる病気に着目しました！

是非皆さんもご自身の体調と照らし合わせながらご覧ください。

梅雨時期はうつ病を発症しやすい？

梅雨時期になるとうつ病で悩まされる人が増えるといわれています。その理由は以下の通りです。

温度がかなり高くなり、
快適に過ごす事ができない

気圧の変化が激しく
自律神経が乱れてしまう

ホルモン「メラトニン」や
「セロトニン」の分泌低下

不快指数とうつ病の関係

梅雨時期となる6月に差し掛かると雨の日が多くなり、とても過ごしにくくなります。

雨が多いだけでも憂うつな気分になることは多いですが、とても蒸し暑く感じることも多く、毎日の生活だけでも不快に感じます。

日本気象協会では現在がどれくらい不快なのか数値化し、「不快指数」と呼んで発表しています。

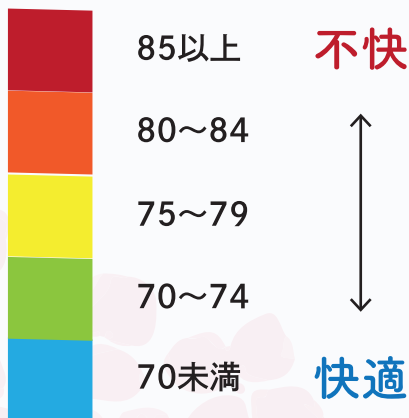
この不快指数とうつ病には密接な関係があるといわれます。詳しくお伝えしていきます。

Q 不快指数レベルとは？

A

気温や湿度から計算された数値データ(※)。
数字が大きくなればなるほど蒸し暑く感じ、
不快度が高いといえます。

※「 $0.81 \times \text{温度} + 0.01 \times \text{湿度}(\%) \times (0.99 \times \text{温度} - 14.3 + 46.3)$ 」



この5段階のレベルにおいて80以上になると、
かなり蒸し暑く不快に感じます。

たとえば、気温 20℃・湿度 50% の場合…

20℃
50%



不快指数
62.25

かなり
快適な
気候！

では、気温 20℃・湿度 50% の場合は…

30℃
70%



不快指数
81.4

かなり
蒸し暑く
感じる

関係しているのか

うつ病に

なぜ不快指数が

不快指数が高い梅雨時期は関節痛や頭痛、めまいなどを訴える人がとても多くなります。過ごしにくいというだけではなく、**体調を崩すことが多くなる**時期でもあるのです。

みなさんの周りにも、この時期になると決まって体調を崩すという人がいるのではないのでしょうか。

雨が降っているだけではなく、むしむしと過ごしにくいので、イライラしたり落ち込みがひどくなったり、不眠になるといった、**うつ症状が表面化**しやすくなります。そのような症状のままでいると、体にストレスが蓄積していきますので、うつ病が本格化してしまうのです。

そのため梅雨時期に精神科や心療内科などの、クリニックを受診する人は多いようです。

梅雨時期は誰でもうつ病になる可能性がある!!

梅雨時期において不快になるのは、気温と湿度の高さによる不快指数だけではありません。

梅雨時期は季節の変わり目で、じとじと降る雨が続きたり、晴れ間が出てきてとても暑い日になったり、日によって大きく**気圧**が変化します。

この気圧の変化は私たちの体に大きな負担をかけることになり、体に不調をきたす人が多くなります。気象の変化によって体調に影響を与えているもので、「**気象病**」などといわれることもあります。

私たちの体は、外部環境の変化に対応するように自律神経が調整していますが、あまりに外部環境の変化が激しいときにはついていけずに体調を崩してしまうのです。

またそのような**体調の変化**が大きなストレスとなって、うつ病を発症させる原因になることもあるのです。

気温の変化が激しい季節においては、それだけ**自律神経の負担**も大きくなります。交感神経と副交感神経への切り替えが頻繁に行われることになるからです。さらに雨の日が続くと**日照時間が少なくなります**。メラトニンやセロトニンといったホルモンのバランス分泌が低下するために、不眠となって睡眠不足になったり、気分の落ち込みが激しくなったりすることもあります。

このように梅雨時期を捉えてみると、誰でもうつ病になる可能性があります。皆さんも自分の心と身体に問いかけ状態を知り、自分を大切にしながら生活をしましょう。