

／ つながりを大切に情報をお届けします ／

あまてらす^{プラス}HUB通信

No.7

こんにちは、あまてらすプラスです。

秋から冬に季節が移り変わり体調が不安定な時期になってきました。冬になると気持ちが落ち込んでやる気が起きないという人はいませんか。これは冬季うつ（**ウィンター・ブルー**）と呼ばれています。これは決して気のせいではなく、れっきとした“不具合”です。今回はこの**ウィンターブルー**について簡単にご紹介いたします！

ウィンターブルーの特徴は、悲しく憂鬱な気分になり活気がなく疲労感や無力感、罪悪感にかられる一般のうつ症状に加え大きな違いが過食、過眠そして体重増加です。冬になると、朝は布団から出られず、つい長く寝てしまう。また寒い時期には炭水化物や甘いものが食べたくなることも。これらは寒さのせいと思われるがちですが、実は、この**ウィンターブルー**は日照時間が短いことが影響しているのです。

冬こそ“明るく”過ごそう！

ウィンター・ブルーを防ぐには

積極的に光を浴びる

最も効果的なのは自然の光により多く当たること。人工的な照明だけでは不十分です、晴れた日に屋外に出て陽の光を浴びましょう。曇り空でも十分な照度が得られます。



規則正しい生活をする

冬季うつには「体内時計」の乱れも深く関係しているといわれています。日照時間が短くなる冬は、どうしても「時差ぼけ」のような状態に近くなります。できる限り就寝時間・起床時間を決めて、リズムのよい日々を送るように心がけましょう。

トリプトファンを多く含む食事を摂る

肉、魚、大豆などのタンパク質にはセロトニンの生成に必要な必須アミノ酸のひとつ、「トリプトファン」が多く含まれています。冬こそ、意識して摂るようにしましょう。またビタミン、ミネラルなどの栄養素を十分に摂取することが大切です。

有酸素運動を取り入れる

ウォーキングなど一定のリズムで行う適度な有酸素運動は、セロトニンの分泌を促すほか、交感神経活性を抑え、回復と癒しの神経である副交感神経を優位にすることがわかっています。

aerobic exercise



一般的なうつ病も季節性のうつ病も気付かないうちに重症化してしまいます。

あまてらすプラスでは異常の早期発見に努め重症化する前に対処を行っております。

皆さんも心が壊れる前に一度相談してみませんか？いつでもご連絡お待ちしております。

あまてらすプラスが
サポートいたします

じっくりお話をしたいならあまてらすへ

年々精神科疾患を持つ方が増えており、あまてらすプラスでも利用者の7割は精神科訪問看護です。知識と経験の豊富なスタッフが揃っており安定した生活に向けた支援を行っております。

セルフケア援助

身だしなみや掃除など、身の回りの環境を整えるのが苦手な利用者様も少なくありません。私達はセルフケアが行えない利用者様と一緒に考えその方に合った援助を行っています。

コミュニケーション

精神状態の変化はコミュニケーションに現れることが多いです。雑談や日常会話でも「いつもと違う」「なぜかイライラしている」といった些細な変化に気づくきっかけになります。利用者様との信頼関係を築く為にも私達はコミュニケーションが1番大切だと思っています。

精神状態の観察

利用者様とのコミュニケーションはもちろん、ご家族との会話やご自宅の状況なども精神状態の把握には必要不可欠です。ご自宅のすべての状況から、利用者様の精神状態の観察をおこなっています。

ご家族への支援や説明

ご家族への支援は、精神科訪問看護においてとても重要な看護の1つです。利用者様を一番理解しているご家族とお話することで、今後のサポートの方向性が明確になることもあります。

主治医や保健師、セラピスト などへの報告・連絡

利用者様をサポートするためには、主治医や相談員、就労支援事業所等の関係機関との連携がとても重要です。日々利用者様をみている私達が**チーム医療の中心**となり、報告・連絡・各種調整を行っております。

自立、安定を目標に頑張っておられる方は沢山おられますがその方法は人それぞれです。あまてらすプラスでは固定概念を持たずお一人おひとりに合った支援を行っており安定した生活を送れている方も多くおられます。お困りの方や興味がある方、現状を少しでも改善したい方は是非あまてらすプラスへご連絡ください。

専門の知識を持つスタッフが訪問します！



〒869-1101 熊本県菊池郡菊陽町津久礼2172-19

▼お問い合わせはこちら

096-273-9854

