



健康づくり

思春期相談・こころの健康相談・いのちの電話のご案内

●思春期相談

網走保健所では、小学校高学年～高校生及び保護者・学校関係者の方々から思春期に関わる相談を受けています。

日時 12月26日(水)午後3時～午後5時

場所 網走保健所子ども保健推進課

※事前に申込みが必要です

●こころの健康相談

網走保健所では、こころの健康に関わる様々な相談を実施しています。

日時 1月11日(金)

午後1時30分～午後3時30分

場所 網走保健所子ども保健推進課

※事前に申込みが必要です

申込先

網走保健所 子ども・保健推進課

☎0152-41-0698

●いのちの電話

いのちの電話は、自殺を考えるほどの深い苦しみや悩みを抱えながら誰にも相談できない孤独な方のための相談電話です。

北海道いのちの電話

☎011-231-4343

※年中無休、24時間相談受付

フリーダイヤル

☎0120-738-556

※24時間無料です

(毎月10日午前8時～翌日午前8時)



子育て情報

子育て支援センターの行事

●札幌親子遊びの広場

日時 12月14日(金)午前10時～

内容 手遊び・リズム遊び・製作

絵本・パネルシアターなど

場所 札幌保育所

緑や札幌にお住まいの親子の方、札幌に行つて遊んでみたい親子の方は是非、遊びに来て下さい。

●楽しいクリスマス会

日時 12月19日(水)午前9時30分～

内容 サンタクロースのおじいさん

や、お友達と一緒にクリスマス会を行います。フォークダンスやパネル

シアターをして楽しめます。

場所 子育て支援センター

詳細

保健福祉課保育・子育てグループ
子育て支援センター

(清里保育所内)

☎25-3192



冬季季節性うつ病を防ぐために

朝夕冷え込む季節になりました。この時期、何となく気分が落ち込む、気がめいる、といったことは誰にでもあると思います。

しかし、気分の落ち込みが長く続き、仕事や勉強などにさしかかえるような要注意です。秋から冬にかけて起こる「冬季季節性うつ病」という病気があることをご存じですか？

冬季季節性うつ病とは

冬季季節性うつ病は、秋から冬にかけて抑うつ症状が起こる病気です。特に、日照時間の短い、北海道・東北・日本海側に多い病気です。冬季季節性うつ病の特徴は、過眠・過食の症状がみられます。

一般のうつ病に多い不眠・食欲不振の逆の症状が出現します。過食傾向は、炭水化物や糖質を好むため、菓子パン・お菓子・ジュース等を、過剰摂取し、体重が増加します。また、春になると抑うつ症状が軽減するのが特徴です。



発症のメカニズム

冬になり日照時間が短くなると、光の刺激が減り、それが原因で神経伝達物質のセロトニンが減って脳の活動が低下します。目に入る光の量が少なくなると体内時計をつかさどる脳の松果体からメラトニンの分泌されるタイミングが遅れたり、分泌量が増えたりして、体内時計が狂うという説があります。

いずれの場合も、光の刺激不足により概日リズム(昼と夜のリズム)、深部体温リズム、メラトニンリズムが乱れ、全体として生体リズムが崩れて、結果として冬季季節性うつ病が発生しています。

太陽の光を浴びましょう

冬は日照時間に合わせて遅く起き、日が沈むまで仮眠せずに働き、太陽の光をしっかり浴びることが重要です。寝る20分前には、TV・パソコンの光刺激を少なくし、その代わり、夜は早めに布団に入り、眠りを長くしてエネルギー代謝を抑えましょう。そうした生活が自然で、楽に冬期間をのりきれます。

