

健康のための

# 心と体のメンテナナンス

テーマ◆年末年始のホリデーブルー対策(前編)

## 年末年始はストレスの集中期 一時的にうつ病手前の状態に

**Q** 「ホリデーブルー」とは？

**A** アメリカでは11月の感謝祭から12月のクリスマス、ニューイヤーズイブ(大晦日)にかけて、1年で最大のホリデーシーズンを迎えます。普段は元気なのにこの時期になると気分が落ち込み、疲れやすくなるという人は、ホリデーブルーかもしれません。

と、「自殺願望」「社会的離脱(引きこもり)」「性欲減退」などが現れることもあります。

これらはうつ病の症状で、ホリデーブルーはうつ病の一手手前の状態といえます。大抵は医療機関にかかるまでもなく、ホリデーシーズンが終わると症状も自然になくなります。

**Q** 原因にはどんなものがありますか？

いろいろあります。Aが、可能性として大きいのが「季節性感情障害(SAD=Seasonal Affective Disorder)」の関係です。

SADは、冬場に日照時間が減り、日光を浴びる時間が減ることによって起こる病気です。人間には、1日周期で活動と休息のリズムを刻む「体内時計」が備わっており、多少の乱れも朝陽を浴びることでリセ

ットされます。ところが、日光浴の時間が減ると、リセツトが追いつかなくなり、体内時計が乱れます。睡眠が十分取れなくなり、疲労がたまり、気分が滅入り始めます。

この状態が続くと、集中力が低下し、次第にうつ状態に陥ります。つまり、日照時間の短縮によって体に変化が生じ、それを契機に精神的不調を来した状態がSADです。このように、ただでさえ心身ともに元気がなくなる冬場に、ホリデー独特のストレスが重なることでホリデーブルーは起こります。

参考までに、SADは10月から翌年2月にかけて増えることから、「冬季うつ病」と呼ばれることもあります。ニューヨークを含め、冬場に悪天候の日が多い米北部の州に暮らす人ほどかかりやすく、体質やう

つ病の既往歴／家族歴が発症に関連することも分かっています。

**Q** ホリデーシーズン独特のストレスとは？

この時期は、家族、知人、職場関係のイベントが重なることから、滅多に会わない人に会ったり、普段とは違うことをしたりする機会が増えます。こういつた変化は、楽しい／うれしいことばかりではありません。

例えば、自宅でパーティーをホストする場合。誰を招待し、料理はどうするかなど、普段の生活をしながらの準備は大変で、その忙しさと責任から来るプレッシャーはかなりのものです。イベントの企画が好きで、準備も苦にならない人もいるかもしれませんが、大抵の人は何らかのストレスを感じています。

アメリカにはプレゼント交換の習慣があるので、買い物にも行かなければいけません。忙しさに加え、金銭的負担が大きいことはいくらでもありません。

パーティーでは、気心の知れた人ばかりではなく、普段会わない遠方の親族、苦

**Q** 日本人が気を付けることは？

私たちは、「ホリデー」は家族や友達と楽しむものというイメージが、メディアによって良くも悪くも刷り込まれていきます。しかし、日本人に限らず、家族や恋人、友人がすぐ会える距離にいない人、親しい人たちに先立たれた高齢者などは、誰かと一緒に過ごすことが難しいかもしれません。人によっては、「ホリデーはこうあるべき」というイメージと自分の現実を比べて孤独に感じ、ホリデーブルーに陥りやすくなります。

ホリデーシーズンは、身体的、精神的、経済的にさまざまなストレスが高くなり、誰でも心身の調子を崩しやすくなります。それを理解した上で、ストレスをためず、元気に乗り切る工夫をしてみましよう。

※来週は、ホリデーブルーの対策と予防についてです。



イベントやプレゼント交換の機会が増える年末年始は、出費がかさむ時期でもある



表西恵先生  
Megumi Omonishi, PhD

サイコロジスト。セントラルアーカンソー州立大学大学院カウンセリング心理学卒業、ジョージア州立大学で同科博士号取得。テネシー大学ヘルスサイエンスセンターで研修。現在はクリニックでの診療のほか、企業向けメンタルヘルス出張セミナーを手掛ける。著書「アメリカ人は気軽に精神科医に行く」(ワニブックスPLUS新書)。

**INFORMATION**

Japanese Medical Care  
315 Madison Ave., 17th Fl.  
TEL: 212-365-5066  
3010 Westchester Ave., #206  
Purchase, NY 10577  
TEL: 914-305-8630  
www.jmedical.com