

冬季うつとは？

季節性感情障害について

夏が終わり、日照時間が短くなる秋や冬には
気分が落ち込むような感覚になる方がいます。
それは「冬季うつ」の症状かもしれません。

発症する時期

10月~11月頃 発症
3月頃 回復

主な症状

- ✓ 気分の落ち込み
- ✓ 過眠になる
- ✓ 楽しめない
- ✓ 疲れやすい
- ✓ 過食・食欲低下



冬季うつ対策

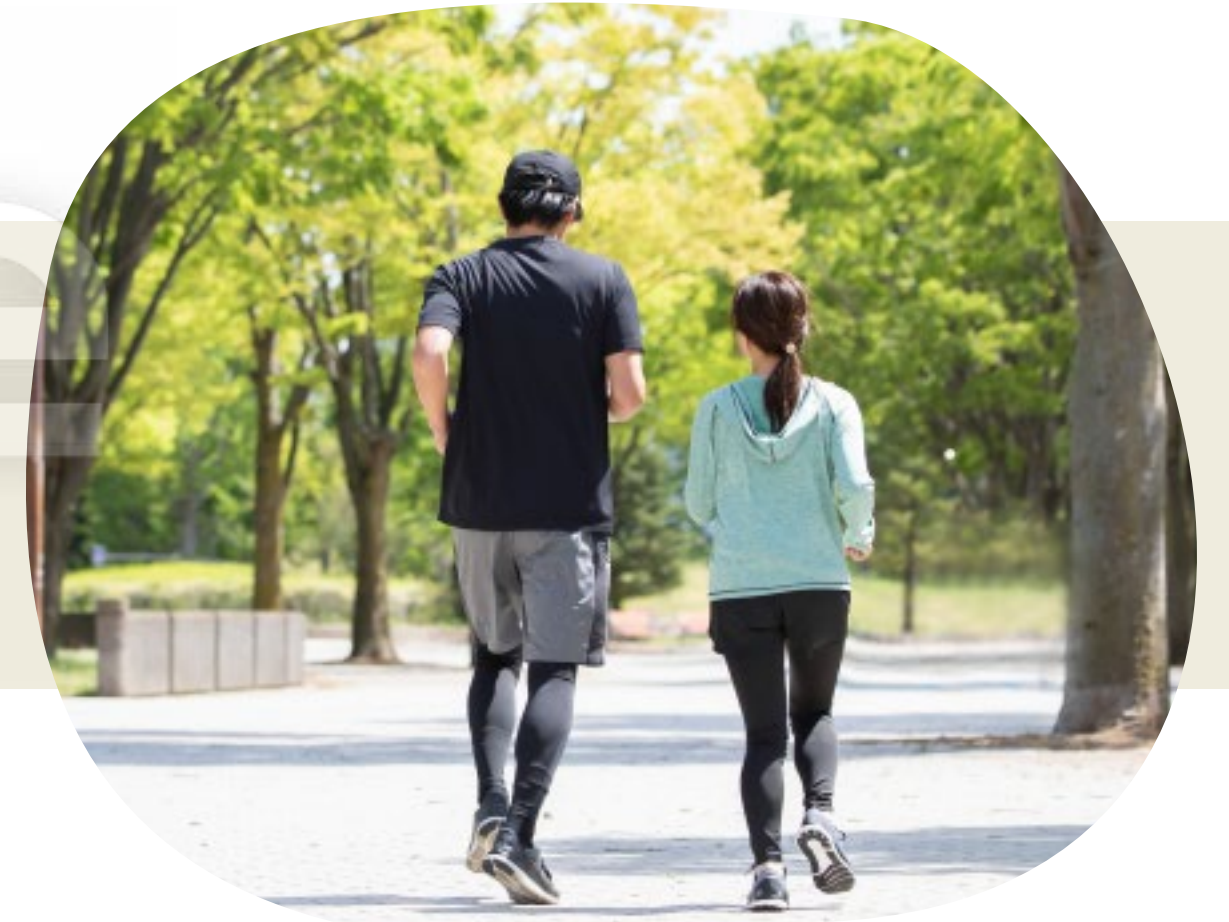
季節性感情障害について

01 良質な
睡眠をとる

02 バランスの
良い食事

03 日光に
あたる

04 適度な
運動



日々できる対策を行い、健康に過ごしましょう

