

キタバ



第94回 通信

●キタバ薬局

- メディカルスクエア店** 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-7423
- 津ヶ山台店** 富田林市津ヶ山台2丁目10-1-104
0721-40-2267
- 河内長野店** 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0085
- 金剛西口店** 大阪狭山市半田1丁目622-1
072-366-0131
- 西山台店** 大阪狭山市西山台3-5-16
072-365-0399
- くみの木店** 大阪狭山市茱萸木4-372-10
072-360-2101

●キタバ

- エコール・ロゼ店** 富田林市向陽台3-1-1
0721-28-3654
- 向陽台店** 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-3479
- 河内長野店** 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

検索

「9月病」を知っていますか？

新社会人や新入生が、ゴールデンウィーク明け頃に無気力状態になってしまう「5月病」は、よく知られていると思います。

9月は、夏休みが明けて、仕事や学校が始まる時期です。暑い夏に体力を消耗することも影響して、環境の変化についていけず、心

や体の調子を崩すことを「9月病」と呼んでいます。ここ数年、日本の四季が薄れ、春秋がはつきりせずに、急に暑くなったり寒くなったりするようない体感があります。季節の変わり目でもあるこの時期は、日照時間が短くなる、気温が下がる、台風が多くなるといった日本特有の気候も、「9月病」に関係しているのではないかと

言われています。「うつ」と関係しているセロトニンや、「睡眠」と関係しているメラトニンなど、脳内の神経伝達物質は、日照と関係が深いため、日照時間が明らかに短くなってくる時期は、これらが減りやすくなっています。

「9月病」の予防としては、①適度に体を動かす、②規則正しい睡眠をとる、③セロトニンを作るのに必要な必須アミノ酸（トリプトファン）を含む食品（肉、魚、大豆・豆製品、バナナ、アボカドなど）を積極的にとることが挙げられます。

自分の心と体の声に耳を傾けながら、季節の変化を乗り切りましょう。

キタバ薬局



ていけず、心

など、脳内の神経伝達物質は、