

キタバ通信

第94回



「9月病」を知っていますか？

新社会人や新入生が、ゴールデングウイーク明け頃に無気力状態になってしまい、「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、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

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

日照と関係が深いため、日照時間が明らかに短くなっている時期は、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す。

●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

津々山台店 富田林市津々山台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](#)

キタバ薬局

薬剤師

森下 美穂