ピー・アンド・エス TOPICS

2026 11
発行元：(株)ピー・アンド・エス
http://www.pands.jp
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。
ご自由にお持ち帰りください

晩秋から冬にかけて訪れる、体の不調や意欲の低下。もしかしたら「冬季うつ(季節性感情障害)」かもしれません。冬季うつは一般的なうつ病とは少し違った症状が現れます。例えば、眠っても眠っても眠い、眠る時間が長くなる、甘いものが無性に食べたくなるなど、眠気や食欲、体重増加が大きなサインです。冬になると調子が悪くなり、春になると自然と良くなるのが特徴です。

家庭でできる「冬季うつ予防策」

1 積極的に日光を浴びる
日照時間の減少でセロトニン(気分を整える物質)の分泌が低下しやすくなります。

2 規則正しい生活リズムで過ごす
冬場は日照時間が短く、時差ボケのような状態に近くなります。毎日同じ時間に寝起きすることで体内時計のリズムが整い、セロトニンの分泌も安定します。

3 適度な運動
ウォーキングなど一定のリズムで行う有酸素運動には、セロトニンの分泌を増やす効果があると言われています。

4 日常の室内照明の工夫
朝はスッキリ目覚めるため、自然光や蛍光灯、LEDは青みがかった明るい「昼光色」に切り替えて部屋を明るくし、夜はくつろぐためにオレンジ色寄りの「電球色」に換えて明るさも落としましょう。冬場の日中は１つの照明だけではなく、フロアスタンドやデスクライトなど複数の照明を組み合わせて明るい空間を演出させるといいでしょう。

5 栄養バランスを意識した食生活
セロトニンの合成に欠かせないトリプトファンが多く含まれるたんぱく質を意識して摂取することが大切です。また、トリプトファンの吸収を助けるビタミンB6とB12の摂取も心がけましょう。

冬季うつ対策に欠かせない「セロトニン」とは？

セロトニンは必須アミノ酸の１つであるトリプトファンから作られます。
精神の安定や安心感、頭の回転を良くして直視力を上げるなど、脳内を活発に働かせる神経物質で、「幸せホルモン」とも呼ばれ、やる気や幸福感にもつながります。

セルフケアでは改善が見られず、つらい症状が続き、日常生活や社会生活に支障が出たときは我慢せず、医療機関を受診して専門的な治療を受けるようにしましょう。
冬の間も心と体をあたたかく保ち、自分を大切にする時間を持つことが何よりの対策です。

乳酸菌とビフィズス菌の違いとは？

腸内環境を整える２つの善玉菌

私たちの大腸には、多くの腸内細菌がすんでいて、そのうち乳酸菌とビフィズス菌は「善玉菌」と呼ばれています。どちらも健康に役立つ菌ですが、実は似ているようでも性質が異なる部分があるということはご存知でしょうか。今月はその違いや健康への効果をご紹介します。

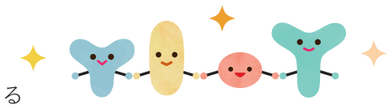
すむ場所の違い

摂取できる食べ物の違い

腸内で作り出すものの違い

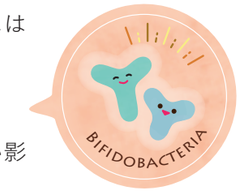
乳酸菌
乳酸
ビフィズス菌
乳酸＋短鎖脂肪酸（酢酸）

乳酸・短鎖脂肪酸の健康への効果



①腸内の悪玉菌が増えるのを抑え、腸内環境を整える
②有害な細菌やウイルスの増殖を抑え、体の免疫を高める

さらに最新の研究によって、ビフィズス菌だけが作り出せる短鎖脂肪酸には次のような効果があることも分かってきています。
①エネルギーを消費しやすくする
②脂肪の蓄積を抑え、体脂肪を減らすのを助ける
③アレルギー症状の緩和や認知機能の維持など、全身の健康に様々な良い影響を与える



乳酸・短鎖脂肪酸の産生を増やすには？

◆「エサ」となる食品を十分に摂る
乳酸菌やビフィズス菌は、食物繊維やオリゴ糖をエサにして乳酸や短鎖脂肪酸を作ります。特に「水溶性食物繊維」をしっかり摂ることが大切です。

◆ビフィズス菌そのものを補う
短鎖脂肪酸を作り出すビフィズス菌は、年齢とともに減ってきてしまいます。ビフィズス菌入りのヨーグルトやサプリメントを上手く活用して補いましょう。

腸内環境を整えて、毎日を健康に過ごしましょう。

参考：ヤクルト本社：健康管理ラボ/グリコ「タンサ脂肪酸とは？」/森永乳業「基礎から知りたいビフィズス菌」

お食事でのお悩み事は当薬局グループの栄養士がお受けします。スタッフにお気軽にご相談ください。