

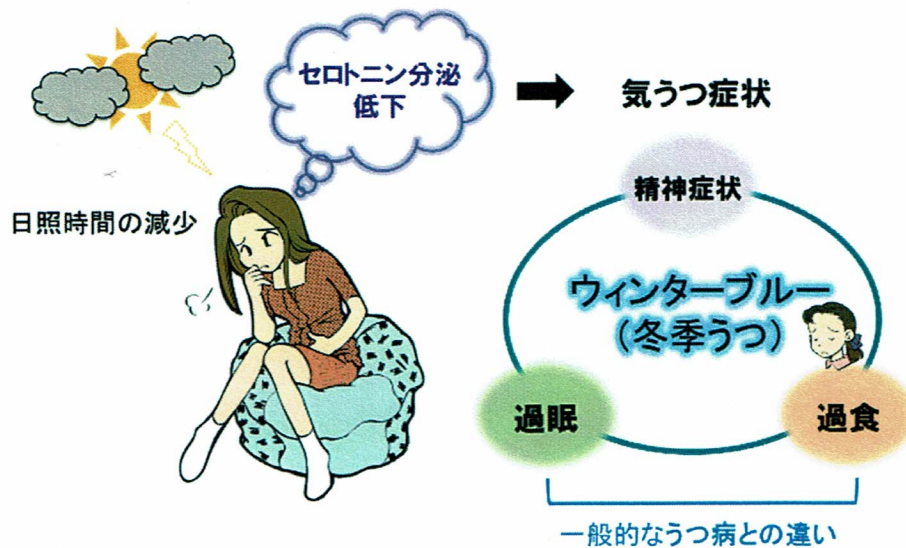
怠け病なんかじゃない！ 寒い季節の心の風邪



「冬季うつ」の漢方

日に日に気温が下がるこの季節。
何となく憂鬱な気分になる…それには訳が…

冬は日照時間が短い上、寒くて屋内で過ごす機会が増えるため、太陽光を浴びることが少なくなります。すると脳内で分泌される「セロトニン」が減少してしまいます。このセロトニンは「幸せホルモン」と呼ばれ、精神を安定させ、ストレスを感じても前向きな気持ちにさせてくれる働きがあるため、セロトニンの分泌量が減少しやすい冬は、気分が落ち込みやすく、気うつの症状が出やすいのです。



一般的うつ病では、不眠症や食欲不振がみられますが冬季うつの場合は、反対に過眠や過食などの症状が表れます。

冬季うつ

の改善に！ 安静錠

