

# 共済ボード5月号

季節性のうつ病に関する家族会議の巻

少し気分が落ち込んでしまうな～  
なんて思うことはありませんか??  
…それってもしかしたら

## 季節性のうつ病

かもしれないよ?!

特徴としては、

- ・睡眠症状が関与していることが多い
- ・昼夜の気温差が激しいことから誘発されやすい

などがあると言われてているよ!!

特にこの時期は、季節の変化とともに生活リズムにも変化が出ることで**睡眠時間が減少してしま**うこともあるだろうから気を付けたいわね!

じゃあ、実際に自分が「季節性のうつ病かもしれない」って思ったときはどうすればいいの?



# ～新生活を **楽しく** **健やか** に～

季節性のうつ病に関する家族会議の巻（続）

そんな時は**対策**に出よう！！

とは言いつつも、いざというときは  
どうすればいいのかわからない、  
困ったな…って思っているなら必見！！  
具体的な対策案を紹介するよ～！！

- 適度な運動を行う
- 日光浴をして呼吸を整える

それに加えて、

- 適切な生活リズムを心掛ける
- バランスのとれた食事を摂る

も大事だと思うわ！！  
特に一人暮らしをしている方は、  
この機会に自分の生活を見直して  
みるのもいいかもね！！

なるほどね！！いろいろ  
教えてくれてありがとう！！  
参考にしてみるね！！