

季節性感情障害 ～「SAD」～

内科 医長 三井 康利

季節が人間に影響するといわれたら、そんなことはあるわけがないと笑うでしょうか、それともすでに気づいていると答えるでしょうか。



植物は季節を日の長さの変化によって察知して花を咲かせ、動物は冬の寒さで冬眠し、春の芽吹きと同時に恋にときめきます。人間ではどうでしょう。

季節と関連した病気に季節性感情障害 (Seasonal Affective Disorder "SAD") という病気があります。症状は、ある季節になると、やる気が起こらなくなったり、憂鬱になったり、朝に起きることができなくなったり、食べ過ぎて太ってしまったりといったものです。重症になると、日常生活にも支障をきたす状態になります。

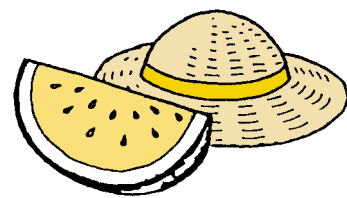
この病気を持つほとんどの方では症状が軽いことが多く、なんとか日常生活を過ごすことができるので、傍から見るとやる気の無さのように見え、自分自身も怠け癖や未熟のためであると考えることが多いため、病気と受け取られず見過ごされることも多いのです。しかし、治療によってこれらの症状がよくなることから、現在ではひとつの疾患と考え

られ、米国精神医学会の診断マニュアルにも記載されています。

潜在的な患者数も多いと考えら

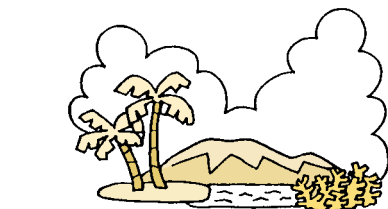
れます。米国での調査によると、日本の首都圏と同じ緯度の地域では、軽症も含めると人口の約20%程度が発症していると推測する報告もあります。

「SAD」は冬型と夏型に分けられ、冬型は日照が短くなることによって起こり、夏型は暑い気温や湿度によって起きます。原因は、環境からの物理的な刺激の影響で、全身的なバランスが崩れることによって起こるのではないかと考えられています。冬型は、光により長い時間当たることによって、夏型は環境の温度を下げるこ



とによって症状が軽くなることで、他の病気と区別されます。そのため、治療に高照度の照明が使われたり、部屋の温度

を下げたりし、緯度の異なる地域に旅行することによって、症状がよくなった例も存在します。したがって、これからの季節に「SAD」に見られるような症状を感じたら、暑い日は空調の利いた部屋で過ごしたり、プールや海水浴で身体をクールダウンしたり、休暇には避暑地に旅行するのもよいでしょう。ストレスは「SAD」を悪化させることが知られていますから、バランスの取れた食事や適切な運動や睡眠など、よい日常生活を送り、心身をケアすることも大切です。



各科外来担当医一覧表

受付・診療時間は各科で異なりますのでご確認ください。

(2009年7月1日現在)

		月	火	水	木	金	土※
内科	午前	伊海 尼子 ★前田	池田 関 ★小池	尼子 国東 小林 ★前田	関 伊海 ★前田	森野 尼子 三井 ★前田	高澤・志村 (予約)(隔週交替) 安彦(第1・3週) (予約)
	午後	池田 三井 ★前田	伊海 三井 ★和田	小林 関 国東 ★前田	三井 尼子 池田 ★前田	関 森野 ★前田	—

内科の★印は初診・予約外となり、また初診・予約外で受診の方は午前11:00、午後3:30までの受付となります。※土曜日は完全予約制となります。

		月	火	水	木	金	土
内分泌・糖尿病内科	午前	麻生	麻生	—	麻生	—	—
	午後	—	—	—	—	麻生	—

初診・予約外で受診の方は午前11:00、午後3:30までの受付となります。

		月	火	水	木	金	土※
小児科	午前	鶴井 杉谷	鶴井 杉谷	杉谷	鶴井	小山	交替制
	午後	小山 鶴井	小山 鶴井	小山 村井	杉谷 鶴井	杉谷 村井	—

乳児検診 (予約制)	午後	交替制	—	交替制	—	交替制	—
------------	----	-----	---	-----	---	-----	---

乳幼児予防接種 (12:45~13:30)	—	交替制	—	交替制	—	—	—
-----------------------	---	-----	---	-----	---	---	---

小児心臓 第2・4週のみ	午後	—	—	福岡 (予約)	—	—	—
--------------	----	---	---	---------	---	---	---

小児神経	午後	—	—	—	—	鶴井 (予約)	—
------	----	---	---	---	---	---------	---

小児内分泌 (予約制)	午前	7/4…佐竹		7/11…中西		7/18…藤澤	
-------------	----	--------	--	---------	--	---------	--

小児科の午後の診療開始時間は午後2:30からとなります。 ※土曜日は午前11:00までの受付となります。

		月	火	水	木	金	土
産婦人科	午前	山道 (予約) 稲垣 (初再診)	交替制 (初再診)	大野 (予約) 山道 (初再診)	稲垣 (予約) 大野 (初再診)	山道 (予約) 宮部 (初再診)	—
	午後	—	—	—	—	—	—

産婦人科の受付は午前10:00までとなります。

		月	火	水	木	金	土
外科	午前	丸尾 那須野 交替制	芹澤 大澤 交替制	大澤 那須野 間 矢部	伊藤 丸尾 吉田	芹澤 間 交替制	交替制
	午後	—	—	—	—	—	—

※呼吸器外科	午前	—	交替制	—	交替制	—	7/4・7/18のみ
--------	----	---	-----	---	-----	---	------------

肝臓・甲状腺外来	午後	—	—	—	芹澤 (予約)	—	—
----------	----	---	---	---	---------	---	---

乳腺外来 注1	午前	大澤 (予約)	—	—	—	—	—
	午後	—	—	田島 (予約)	芹澤 (予約)	矢部 (予約)	—

※呼吸器外科の診療開始時間は午前10:00からとなります。 注1:乳腺外来は母乳外来とは異なります。母乳外来については、産婦人科までお問い合わせ下さい。

		月	火	水	木	金	土
循環器科	午前	和田	大石	原田 (予約)	和田	上川	—
	午後	小松	—	—	—	—	—

循環器科は午前11:00までの受付となります。 循環器科の午後の診療開始時間は午後2:30からとなります。

		月	火	水	木	金	土
皮膚科	午前	酒井(映)	—	—	酒井(映)	—	—
	午後	鈴木	—	—	伊藤	—	—

皮膚科は午前11:00までの受付となります。

		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	西山 道下	宗近 伊藤	宗近 西山	吉田 仲村 (第1・3・5週) 間部 (第2・4週)	宗近 西山	交替制
	午後	—	—	—	—	—	—

整形外科は午前11:00までの受付となります。

		月	火	水	木	金	土
脳神経外科	午前	松澤 (予約) 岩崎 (初再診)	岩崎 (予約) 松澤 (初再診)	松澤 (予約) 安藤 (初再診)	岩崎 (予約) 交替制 (初再診)	松澤 (予約) 岩崎 (初再診)	交替制
	午後	—	岩崎 (予約) 安藤 (初再診)	—	交替制 (第1週) 横田 (第2・3・4・5週)	松澤 (予約) 安藤 (初再診)	—

		月	火	水	木	金※	土
泌尿器科	午前	餌取	高	餌取	若山	力石	酒井(宏)
	午後	—	高	餌取	若山	—	—

水曜日の泌尿器科の受付は午後3:00までとなります。 木曜日の泌尿器科の受付は午後3:30までとなります。 ※7/24(金)力石不在につき、酒井の代診となります。 ※7/31(金)午前 餌取・午後 力石の診察となります。

		月	火	水	木	金	土
眼科	午前	折原	—	折原	折原	折原	7/11のみ
	午後	—	—	折原 (予約)	—	—	—

眼科は午前11:00までの受付となります。

		月	火	水	木	金	土
耳鼻咽喉科	午前	—	—	—	—	加藤	峯田 (第1・3週) 大和谷 (第2・4・5週)
	午後	交替制	—	交替制	姜	—	—
難聴外来 (月に一度) 予約制							

耳鼻咽喉科の午後の診療開始時間は午後2:30からとなります。 土曜日は医師の都合により当日変更になる場合があります。

最新の情報はホームページをご確認下さい。

※各科の担当は医師等の都合により変更させていただくことがあります。