

産業医レター



産業医 平野雄（ヒラノタケシ）

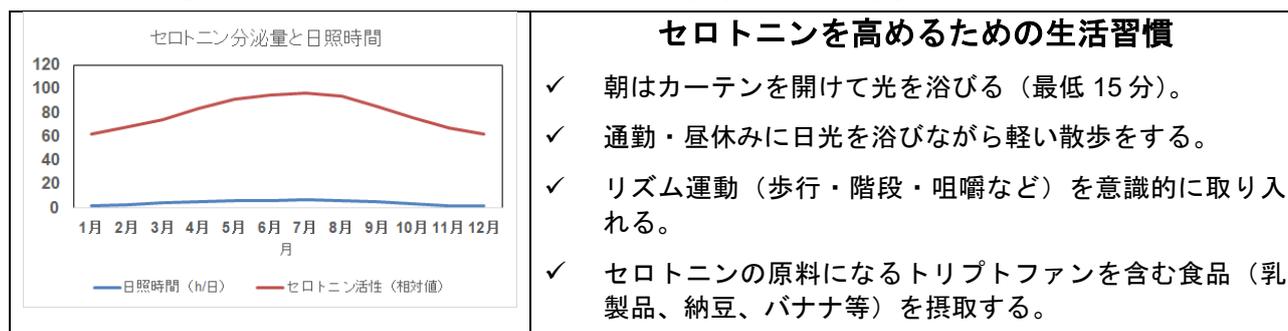
昭和 32 年浜松市生まれ。産業医科大学医学部卒。北九州市立大学国際環境工学部教授、鎌倉女子大学家政学部管理栄養学科教授を経て、現在は、フリーランス医師。専門は内科学、腫瘍学、栄養学など。プロ野球は東京ヤクルトスワローズのファン。ただ今、海外旅行したい病で闘病中（時間が無くて行けません）。

雨の日の“うつうつ”もセロトニン分泌を高めて乗り切りましょう！

まもなく梅雨の季節です。どんよりした天気が続くと、気分が沈みがちになり、体調も崩しやすくなります。「なんとなくやる気が出ない」「眠りが浅い」——そんな症状がある方は、“セロトニン不足”が関係しているかもしれません。セロトニンは脳内の神経伝達物質のひとつで、気分や意欲、睡眠の質を左右する重要な役割を果たしています。所謂「幸せホルモン」のひとつです。

今回は、日照時間とセロトニン分泌の関係について、実際の研究データをもとにご紹介します。下のグラフは、カナダで行われた研究（Lambert et al., 2002）をもとに作成したものです。日照時間が長いほど脳内セロトニン活性が高いという、ヒトでの証拠を提示した初めての論文です。この研究では、脳内のセロトニン活性（代謝物濃度）は、日照時間が長い季節ほど高くなる傾向をデータで示しています。冬季に気分が落ち込みやすいのは、こうした生理的変化が関係していると考えられます。

日本の日照時間を見てみましょう。気象庁のデータを見ると、東京の 30 年間の日照時間の平均値は、5 月が 179.6 時間であるのに対して、6 月は 124.2 時間と減少しています。8 月には 174.2 時間と 5 月レベルに戻ります。このように東京の日照時間が一番少ないのは 6 月なのです。



何故、日照時間によってセロトニンの分泌量が変わるのでしょうか。目から入った光は視神経を通じて「視交叉上核」という体内時計の中核に届きます。この刺激により、セロトニンの分泌を促す神経回路が活性化されます。また、太陽光を浴びることで、セロトニン合成酵素（トリプトファン水酸化酵素など）の活性が高まり、セロトニンが多く作られるようになるのです。

梅雨時や冬季にはセロトニン活性が下がりやすいため、生活の中で意識して補うことが大切です（上の表参照）。メンタル不調が増えるこの時期、ぜひ日光浴や生活リズムの見直しを意識してみてください。雨の日だからと言って、家の中にばかりいないで、少しでも自然光を浴びるようにすると元気が出るかもしれません。