



冬の日照時間と健康

ヨーロッパの多くの国々は日本より高い緯度に位置しています。北緯で見ると東京が35度なのに対し、ローマ41度、パリ48度、ロンドン51度、ベルリン52度、ストックホルム59度です。高緯度のため冬の日照時間は日本よりかなり短くなり、気づかないうちに健康への影響が出ることもあります。よくある症状のうち、いくつかを例に考えてみましょう。

Text by 欧州日本人医師会 馬場恒春 医師/内科 (デュッセルドルフ ドイツ)

+ 気分の落ち込み

空がカラッと晴れ上がった陽気の良い日はウキウキするものの、ヨーロッパでは各地で冬時間が始まり、朝夕がめっきり暗くなると気分も沈みがち。あれほどおいしく感じた地元料理にも食欲が湧かず、美しく見えた森の景色は寂しく映り、人付き合いもおつづくに……誰もが哲学者の心境になってくるのもこの季節です。毎年11月ごろから年が明けて2～3月まで続く極端な気分の沈み、疲れやすさ、疲労感「冬季うつ」(winter depression、季節性情動障害)とも呼ばれ、20代～40代の女性に多く、北欧では10人に1人の割合で見られるとの報告もあります。「いつも眠い(過眠)」「食欲が増し甘い物を欲する(過食)」が特徴的で、光の影響を受ける体内時計物質のメラトニンや、脳の活動に関係するセロトニンが関与していると考えられています。晴れた日は散歩をして日光に当たるように心がけ、イベントやパーティーなどにも積極的に参加しましょう。光を用いた目覚まし時計(wakeup light)や人工的な強い光を浴びる光線療法(light therapy)も自宅でできる改善法です。

+ ビタミンD不足

太陽の光(紫外線)が皮ふに当たることによってビタミンD(ビタミンD3)が作られます。ビタミンDは私たちの骨を強くするのに欠かせないホルモンで、不足すると幼少時ではくる病、成人は骨軟化症、年配者では骨粗しょう症の原因になります。週に2回30分ずつ、もしくは毎日10～15分間、顔や手の皮ふに直射日光が当たることで十分なビタミンDが作られます(日本骨代謝学会より)。寒い日でも「晴れたら散歩」が最も効果的なビタミンDの補給法です。その他、シイタケなどのキノコ類が紫外線を浴びると作られるビタミンD2や、サケやマグロなどに含まれるビタミンD3も補給源になります。



+ 夜道での視力の低下?

ヨーロッパに来てから冬の夜道での運転で目が悪くなったと感じる人がいます。ヨーロッパでは市街地を抜けると日本ほど外灯がない地域も多く、対向車のライトはまぶしく映り、再び目が暗闇に順応するまでに時間がかかります。私たちの目の網膜には、明るい所で働く錐体(すいたい)と暗闇で機能する杆体(かんだい)と呼ばれる2種類の視細胞があります。錐体では3色の識別ができるのに対し、杆体は色の違いを区別できません。夜間は道路前方の色彩の識別能力も低下し、さらに運転中の動体視力も静止視力に比べて劣ってきます。そのような原因が重なり、暗闇である時間が長いヨーロッパの冬はどうしても運転しづらくなってしまいます。よく見えないと感じたら速度を落として、安全運転を心がけましょう。日照時間が短く、朝夕も暗いヨーロッパの冬。知らず知らずに私たちの体に及ぶ影響もあることをお忘れなく。

欧州日本人医師会 電話無料健康相談のご案内

(ご注意: 診察ではありません)

欧州9カ国、20名余りの非営利団体に属する日本人医師が、海外赴任や旅行など不慣れな海外生活での医療に関する、無料の健康相談を行います。

● 健康相談日時: 火・水・木曜日

(ヨーロッパ中央時間)	水・木曜日	21:00 - 22:00
	火曜日	22:00 - 23:00
(イギリス/アイルランド)	水・木曜日	20:00 - 21:00
	火曜日	21:00 - 22:00

● 電話番号: +49 9951 9493 399

※この電話番号は相談専用電話のため、上記の時間以外では使えませんのでご注意ください。

無料健康相談担当医師一覧は以下のサイトでご確認ください。

<http://www.eu-jp-doctors.org>