



新年度を迎え、新社会人や転職、異動など新しい環境で仕事を始める方も多いと思います。徐々に環境に馴染んでいく時期である一方、心身ともに不調を訴える人が増えるのもこの時期です。「やる気がしない」「集中できない」「疲れやすい」などの体調不良は、体が『五月病』のサインを出しているのかもしれませんが、今月は、「五月病」についてご紹介したいと思います。



五月病とは？

「五月病」とは、おもにゴールデンウィーク明けごろから陥る、倦怠感や虚脱感などともなう体と心の一時不調を示す俗語です。医学的な分類でいえば適応障害や、軽度のうつに該当する場合があります。ただ、この症状は決して5月に限って起こるものではありません。

五月病は、若い新入社員・新社会人などに多く見られ、新しい環境に慣れ始める夏ごろになると自然とその症状はなくなっていくのが通例でした。しかし現在では新社会人だけでなく、部署移動や転職などで新しい環境に置かれた中高年にも増加しています。つまり、ストレス社会の現代に生きる以上、五月病になる可能性は誰にでもあると言えるのです。さらに、五月病から「うつ病」になることもあるので、注意が必要です。

五月病チェックリスト

次のチェックリストで思い当たる事がある方は、五月病になっているかもしれません。気になる症状がある時は、メンタルクリニックなどの診察を受けることをお勧めします。

- 人と会うのが億劫に感じる
- 食欲がわかない
- ネガティブに考えてクヨクヨ悩み続ける
- 通勤通学する前後最中に体調が悪くなる
- 仕事のミスが増え、効率が落ちた
- 身だしなみを整えるのが億劫になってきた
- イライラしたり、焦ったりしやすくなった
- 頭痛や肩こり、めまいが起こりやすくなった
- 夜はなかなか寝付けない
- 目が覚めても布団から出るのがつらい



五月病の対処と予防

五月病はちょっとした心がけで、症状の改善や予防をすることができます。一番は五月病の原因であるストレスの解消や、疲労回復を心がけることです。もし「五月病かな？」と思ったら、次のようなことを心がけてみましょう。下記の対処法は症状の改善だけでなく、予防にもなるといわれています。

《完璧主義をやめる》

何事も一生懸命やるのはとても素晴らしい事ですが、「完璧にしないと」という気持ちが自分の思っている以上に心の負担になっていることがあります。失敗は成功の元と考えましょう。



《読書など趣味に打ち込む》

自分の好きなことをすることで、脳内のセロトニンの分泌が活性化され、ストレスが和らぎます。

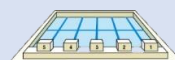


《規則正しい生活を心がける》

セロトニンの不足は連休中の「遅寝遅起き」も原因の一つです。セロトニンの分泌を促す為には、毎朝太陽の光を浴びるのが効果的です。休日もある程度決まった時間に起き、生活のリズムを崩さないように心がけましょう。

《体を動かしてリフレッシュ》

ジョギングやウォーキング、水泳などの有酸素運動を行うことで、脳内のセロトニンの働きが活発になり、憂鬱な気持ちも吹き飛ばしてくれます。



《悩み事を抱え込まない》

悩み事を自分で抱え込みすぎるのは、体に毒です。家族や友達に悩みを聞いてもらいアドバイスをもらうなど心の荷物を少し下ろしてみましょう。

《セロトニンを含む食品を摂取する》

セロトニン不足を補うため、バナナや乳製品、大豆製品などセロトニンを含んだ食べ物を摂取すると良いでしょう。



上記の予防と対処法を試してみて、症状に改善が見られない場合は一人で悩まずに、メンタルクリニックのお医者さんに相談をしてみましょう。また、周囲に五月病の疑いのある人がいる時は無理に励ましたり焦らせずに、話を聞いてあげるなどして、見守ってあげることが重要です。五月病は「新生活に慣れれば治るでしょう」と病気を軽く見ずに、自分の体の声にしっかりと耳を傾けてあげることが大切です。



《セロトニン摂取におすすめレシピ》

ピーナッツバターサンド

材料 2人分

・食パン4枚 ・ピーナッツバター適量 ・バナナ1本

- ① 食パンはトースターで軽く火炙き。片面にピーナッツバターをぬる。
- ② バナナは皮をむいて厚さ7~8mmに切り①に乗せて、もう一枚の食パンをはさめば出来上がり!!



全国の医療機関の処方箋を受け付けます
何でもお気軽にご相談ください

きりん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町多良木2899

TEL 42-6900

FAX 42-6910

