



新緑がまぶしい季節となりましたが、新しい環境への適応がうまくいかず、心身に不調があらわれる時期です。気分が落ち込み、気力の低下をまねかないためのストレス対処法についてご紹介したいと思います。

「なんだか気分がすぐれない」は五月病かも…



5月の連休後に、学校や会社に行きたくない、なんとなく体調が悪い、授業や仕事に集中できないなどの状態を総称して「五月病」と呼びます。初期症状としては、やる気が出ない、食欲が落ちる、眠れなくなるなどが挙げられます。これらの症状をきっかけとして、徐々に体調が悪くなり、欠席や欠勤が続くことがあります。

五月病の予防のポイント



五月病を予防するためには、ストレスを溜めないことがいちばんです。好きなことをしたり、好きなものを食べたりすることが、ストレス解消につながります。また、運動や規則正しい生活を心がけること、同じ境遇の仲間同士で悩みを共有することも、五月病の予防には効果的です。



時間を見直してみよう！

仕事であればスケジュールを見直して時間を合理的に配分してみましょう。その日やらなければならないことを書き出し、チェックしてひとつずつこなしていけば、考えてる以上に仕事ははかどる可能性があります。趣味がある場合は継続すること、好きな事をしてストレスを発散しましょう。



運動をしよう！

ウォーキング、筋力トレーニング、水泳、ダンス、ヨガなどの運動や身体活動は、ストレスを軽減する効果があります。体を動かす時間を作る事が、健康増進の効果を得られるだけではなく、緊張を和らげ心身をリラックスさせ、ストレス管理に役立つ事が多くの研究で確かめられています。運動を習慣化してみましょう。



心と体のリズムを整えよう！

不規則な生活は、人間本来が持っている体内リズムを乱すため、肉体の健康のみならず、心の健康を害しやすくなります。また、パソコンや携帯電話、テレビのライトの刺激によっても体内リズムが崩れる事があります。深夜までの仕事や、就寝前にデジタル機器に触れることは避け、睡眠を充分にとり、心と体のリズムを整えましょう。



人との対話を楽しみましょう！

人と交流することでネガティブな感情や孤独、退屈を和らげるかもしれません。自分の気持ちについて話せる家族や同世代の友人、先輩・後輩、職場の仲間と悩みや愚痴を言い合うだけでもストレスの解消につながります。



全国の医療機関の処方箋を受付けます
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大字多良木2899
TEL 0966-42-6900
FAX 0966-42-6910



今月の担当は岡田です。



五月病を疑った場合は、おかかりつけの
医師に相談をしましょう。

