

環境が新しく変わる季節は、心と体を整えて「五月病」にご用心

❖ 訳もなく憂うつになる五月病

5月の連休明けに、「なぜだか気が重たくて、学校や会社に行くのが面倒だ」。連休で気分転換もできたはずなのに、なぜだろう？。こんな思いになったとき、「もしや、これって五月病？」と思った経験のある人は多いと思います。でも、よく耳にする「五月病」ですが、これは正式な病名ではなく、決まった定義はありません。

元来、五月病は、4月に大学に入学した大学生が、5月の連休明けごろから、訳もなく憂うつな気分になる症状から、一般的に「五月病」と言われるようになりました。最近では、新社会人にも似たような症状が見られることが増えているようです。

よく見られる症状としては、抑うつ・無気力・不安感・焦りなどが特徴的です。主な訴えとしては、不眠・疲労感・やる気がでないなどが多いようです。

五月病は、うつ病に似た症状が出ますが、うつ病ではありません。新しい環境や生活に適応できず、「何とか適応しなくては」と焦りと頑張りが増え、一時的に強いストレス状態に陥っていると考えられています。

一般的には、新しい環境に慣れるにつれて症状もなくなると言われていますが、体調や気分の異変が続くようならば、適応障害や気分障害などの可能性を考えて、できるだけ早目に病院へ行って医師に相談したほうが良いようです。

❖ 五月病を乗り切る10のポイント

では、五月病を乗り切るために、どのようなことに注意すれば良いのでしょうか。10のポイントをご紹介します。

1 「〇〇せねば！」の完璧主義を止めましょう

自分のイメージしていることの8割できれば、上出来程度に思いましょう。

2 「周囲に何とか溶け込まなければ！」と焦らない

焦って行動しても空回りすることが多いので、周囲の流れに身を任せてみましょう。

3 1人で悩まない

1人で溜め込まず、周囲に話してみよう。きっと、同じようなことで悩んでいる仲間も見つかるはずです。

4 自分を知る

自分が何をストレスと感じるのか、何をしていると気分が楽なのか、自分を分析してみましょう。そうすれば、

自分にあったストレス回避法が見つかるはずです。

5 規則正しい生活をしましょう

体調を整えられると、マイナス思考も浮かびにくくなるはずです。

6 食生活に気をつけて

イライラを抑えてくれるカルシウムやビタミンC、疲労回復には欠かせないビタミンBをしっかり取って、ストレスに負けない身体を作りましょう。

7 睡眠を十分にとる

脳に十分な休息を与えないと、免疫力の低下や頭痛、めまい、下痢などの身体症状にもつながります。睡眠で、脳と身体に十分な休息を与えましょう。

8 気分転換を図る

思い切った気持ちの切り替えのためにも、散歩や好きなことをしてみよう。スポーツなどで適度な疲労感を得ることも、良質な睡眠へとつながります。

9 自分の時間を確保しましょう

自分の時間を確保して、これまでの自分を振り返れば、新たな自分と出会えて元気になるはずですよ。

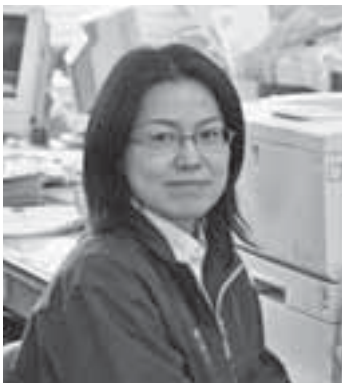
10 不必要なプライドを捨てる

「自分はこんなはずではない」など、自分が背負っている不必要な荷物を下ろしてみましょう。

あゆみだよりの話

五月病

このコーナーでは、毎月、町保健福祉センター職員である保健師、看護師、社会福祉士が、健康や福祉、介護、健康診断などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
木村 真澄 保健師

テーマは、「五月病の予防と対策」について。5月に入り、新しい環境への適応などにがんばり過ぎて一時的にストレス状態に陥る五月病が心配な時期です。五月病を乗り切るためのポイントについて、木村保健師がお知らせします。

5月は、環境の変化が身体に出やすい時期です。うつ病などの引き金にならないためにも、生活リズムを整え、ストレスに負けない心と身体作りに取り組みましょう。