

月替わり健康情報

未然に防ぐ五月病対策!!

誰もがかかりうる五月病

新年度を迎え、新しい環境で仕事を始める人も多いことでしょう。心機一転、「よし、頑張るぞ!」とエネルギーが湧いてくるものです。しかし、ゴールデンウィークを過ぎてひと段落する頃から、にわかに「やる気が出ない」「ふさぎこむ」という症状が現れる人がいます。俗にいう「五月病」です。環境の変化に伴う心身の負担、ストレスが主な原因です。

五月病ってどんな病気?

「五月病」の多くは一過性の症状であり、適度な休息などで改善されることがほとんどです。ただし、会社や仕事が苦痛に感じるなど、仕事に支障が出るような重症の場合は早めに医療機関を受診しましょう。

「五月病」は正式な医学用語ではありません。医療機関では「**適応障害**」「**軽度のうつ**」といった診断名がつけられることもあります。



五月病の原因

- 新しい環境についていけない
- 新しい人間関係をうまく築けない
- 思い描いていた理想と現実のギャップが埋められない



五月病の症状

- なんとなく気分が落ち込む
- 疲れやすい、倦怠感
- 集中できない、虚脱感
- 不眠
- 食欲不振、胃痛
- めまい、動悸



また、真面目、責任感が強い、融通が利かない、ロマンチストな人ほどなりやすいと言われます。

多くの場合は一過性の心身の不調で、1~2ヶ月もあれば自然と環境に慣れ、症状が良くなっていくと言われます。その上でしっかり普段から予防していきましょう!!

五月病の予防法

- 散歩やストレッチなどで体を適度に動かし、軽く汗をかく
- ぬるめのお風呂（約40℃）にゆっくり浸かる
- オレンジやラベンダー等自分の好きなアロマを利用する
- 暗いニュースは極力見ない
- 家族や友人、恋人などに話を聞いて貰う
- 規則正しい生活習慣を心掛け、夜更かしは止める
- 1日の始まりの朝食にお味噌汁を飲む
- 1日15分程度、日光浴をする
- 休みの日は無理に予定を詰めすぎず、ゆっくり休息にあてる



早めに「五月病」対策をして、元気に5月を過ごしましょう！



