

健康教室

五月病を吹き飛ばそう！

五月病とは？

5月のゴールデンウィーク明け後に学校や会社へ行きたくない、なんとなく体調が悪い、集中できないなどの状態を総称して「五月病」と呼びます。五月病は正式な病名ではなく、誰でも起こりうる一時的な不調ですが、放置するとうつ病に移行することもあるため早めのケアが重要です。

原因は？

主にストレスが原因で起こります。

進学・就職・転居などで新しい環境に変わる新年度は、特にストレスが溜まりやすい時期。春の気候や生活リズムの変化、受験や就職などの目標を達成したことで、燃え尽き症候群（バーンアウト）のような状態に陥っている人や、環境が大きく変わったことで周りにうまくなじめないという人は、ストレスをため込みやすいので注意が必要です。

症状

心	体	行動
<ul style="list-style-type: none">やる気が出ない集中力が出ない気分のムラがある、落ち込む不安やストレスを感じる など	<ul style="list-style-type: none">食欲減退、過食胃腸の不調頭痛 など	<ul style="list-style-type: none">過度な休養と引きこもり対人関係の回避お酒やタバコ量が増える睡眠不足、寝つきが悪い朝起きるのがつらくなる遅刻や欠勤が多くなる など

五月病チェックリスト（最近1週間の状態）

- やる気が出ない、無気力
- 気分が落ち込む、憂うつ
- 眠れない（不眠）、朝起きられない
- 食欲がない、胃痛・頭痛がある
- 集中力がなく、仕事や勉強のミスが増えた
- 人と話すのが面倒、外出がおっくう
- 体がだるい、疲れが取れない
- イライラや不安を感じる

<受診の目安>

- ・症状が2週間以上続く
- ・日常生活（仕事・学校）に支障が出る
- ・体重が減少する

予防のポイント

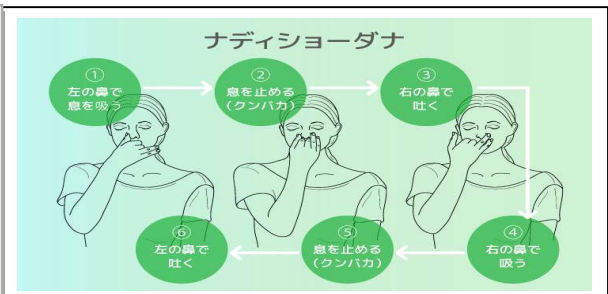
「ストレスは必ずあるもの」と認識して自分にあったストレス解消法を見つけましょう

- ① 生活リズムを整える
- ② 好きなことや趣味に打ち込む
- ③ 自然に触れる
- ④ コミュニケーションをとる
- ⑤ 脳内ホルモンのセロトニンを生成する栄養素を含む食品を摂取する
(バナナ、乳製品、大豆製品、サツマイモ、イワシ、雑穀入り白米など)

ストレス解消の参考例 *自律神経を整える以下の方法を紹介します

<深呼吸法>

太古からの伝統的なアプローチ法
数分行うだけで頭も身体もスッキリ爽快。右の鼻腔は交感神経へ、左の鼻腔は副交感神経に働きかけ、鼻腔を通して脳を刺激しながら自律神経が正しく機能するよう促します。



<規則正しい生活習慣>

☆規則正しい生活が、自律神経の安定に繋がる

1. 体内時計をリセット (昼と夜を体に教えてあげる)
→朝水を飲む、朝日を浴びる (セロトニン) 朝散歩5~15分、朝食を取る
2. 夜のルーティン
→寝る2時間前からリラックスを心がける
スマホやパソコン、テレビを避け、交感神経から副交感神経へ切り替える
飲酒や喫煙、カフェインを避ける
入浴は寝る90分前までにぬるま湯 (39~40℃) に浸かる
(眠気は深部体温が約1℃下がることで出てくる)
寝る直前は意識的に深呼吸やストレッチで緊張を和らげる
ポジティブ体験を思い出す

<背骨リセット体操>

