

「五月病」

めざせ! 健康ライフ!
はつらつ通信

あなたは
大丈夫?

五月病チェックリスト

- 朝ベッドから出るのがつらい
- ひげ剃りや化粧など、身だしなみがだらしくなった
- 食事に関心がなくなり、適当に済ませている
- 人と会ったり話したりするのが億劫
- 仕事や勉強について悩むことが多い
- 自分はだめだと思ってしまう
- 生活リズムが夜型になってきた
- 通勤通学時に腹痛や動悸などの体調不良がでる

チェックが4個以上の人は
五月病になりやすいので要注意!

大型連休が明けると、なんだか気分がさえない…。爽やかな気候とは裏腹に、憂鬱な気分になってしまうことがあります。そろそろ新生活の疲れがでてきていませんか? そんなときは「五月病」にご用心。



五月病のおもな症状

精神的な症状

- 何となく気分が落ち込む
- 仕事や家事などに集中できない
- 寝つきが悪い・すぐに目が覚める
- 疲れやすい

身体的な症状

- 食欲がない
- めまいがする
- 動悸がする
- 胃腸の調子が悪い



五月病とは?

「五月病」とは、新生活が始まり緊張のある日々を過ごした新入社員や新入生が、大型連休明けに陥る倦怠感や虚脱感を指す造語です。医学的には、環境変化などの強いストレスが原因で起きる精神疾患「適応障害」に分類されます。新しい環境に馴染むことで自然に回復しますが、症状が深刻化すると治療が難しくなるので注意が必要です。また、立場や季節を問わず、誰でもいつでも発症する可能性があるので気をつけましょう。

はつらつポイント!

五月病に負けないために

1 人に話を聞いてもらう

同僚や友人、家族とのコミュニケーションの機会を大切にしましょう。人に話を聞いてもらうだけでもストレスは軽減します。



2 適度な運動をする

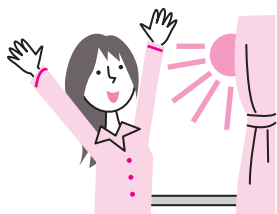
軽い運動で体を動かし、リフレッシュしましょう。趣味や入浴でリラクゼーションすることも効果的です。

3 完璧主義をやめる

すべてのことに完璧を追い求めると、高い緊張状態がつづきます。失敗はつきもの。多少のミスは大目にもみることも大切です。

4 規則正しい生活習慣

夜はよく寝ること。夕食や入浴を早めに済まし、良質な睡眠をとるよう心がけましょう。朝は決まった時間に起き、朝日を浴びるのが効果的です。



五月病対策には、まずは規則正しい生活とバランスのとれた食生活が大切です。症状があり、しばらく改善がみられない場合には、精神科・心療内科を受診しましょう。