

環境の変化が引き起こす『五月病』とは？

かわら版

第222号



Quality of Life

日本予防医学協会

2018.5発行

新年度から約一カ月が経過し、緊張や疲れがピークに達するこの時期。五月の連休を機に張りつめていた糸が切れ、なんだか気分が優れないなど『五月病』といわれる症状が出る場合があります。

そこで今回は『五月病』に関するお話です。

★ 五月病とは？ ★

五月病とは、医学的な病名ではなく、五月の連休後に憂鬱になる／なんとなく体調が悪い／会社に行きたくないなどの軽いうつ的な気分に見舞われる症状のことをいいます。

以前は若い新入社員や新社会人に多く見られていましたが、現在は転勤や転職、部署異動など新しい環境に変わる中高年の人にも増加しています。

主な原因はストレスや疲労で、症状としては、疲れやすい／頭痛がする／眠れない／仕事や家事などが以前のようにはテキパキこなせないなどの身体的なものから、やる気がおきない／気分が落ち込む／何も興味がわかない／不安や焦りがひどくなるなど、精神的なものまでさまざまです。

これらの症状が長引くとうつ病にまで進行することがあるため、思い当たる症状があるときは早めに心療内科や精神科を受診することが大切です。



★ こんな人は要注意！ ★

ストレスが多い現代では、だれでも五月病になる可能性があります。次のような方は特に注意が必要です。

- この春に就職・異動・転勤・転職した
- 職場の雰囲気や人間関係などが変わった
- 新たな責任やプロジェクトを任せられた
- 生活リズムが乱れていた
- 冬から春にかけて繁忙期で長時間残業を行っていた
- 五月病からうつに発展しやすい方の特徴
 - 几帳面で真面目
 - 責任感があり、全部を一人で抱え込んでしまう
 - おとなしい
 - 完璧主義

これらに当てはまる場合でも、ストレスを上手く発散している方やストレスに強い人は五月病やうつ病になりにくいと考えられています。

★ 五月病を予防するには？ ★

五月病を予防するためには、ストレスや疲労を溜めないことが大切です。疲労回復を心掛け、自分にあったストレスの解消法をみつけましょう。



● 趣味に打ち込む
料理・釣り・プラモデル・絵・読書など続けてきた趣味や好きなことをしましょう。脳内の「幸せホルモン（セロトニン）」の分泌が活性化し、ストレスが緩和されます。

● 運動をする
身体を動かす時間をつくることで、緊張を和らげ心身をリラックスさせることができます。身体が重い感覚が続くようであれば、身体を動かしてみましょう。

● 身体のリズムを整える

休日もある程度決まった時間に起き、生活リズムを崩さないよう心掛けましょう。また、睡眠の質を高めるため、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出来るだけ避けましょう。

● 悩みを打ち明ける

程度の差はありますが、周りには同じようなストレスを抱えている方がいるので、悩みを共有してみましよう。話せる相手がない人は、文章に書いてみると問題が明確になり、新しい視点が見つかるかもしれません。

● 食事面のポイント

セロトニンを生成する栄養素を含む食品であるバナナ、乳製品、大豆製品、さつまいも、いわし、白米（雑穀入り）などの摂取をお勧めします。また、カフェインや甘いものは睡眠や内臓に悪影響を与えるため、控えましょう。

内臓の調子が悪い人は水分不足にも注意しましょう。
(摂取目安 一・五〜二リットル/日)。

★ 最後 に … ★

自分は症状が出ていない場合も、周囲には五月病になっている人がいるかもしれないかもしれません。「ゴールデンウィーク後に様子がおかしい」と感じたら声をかけ、みんなで五月病やうつ病を予防していきましょう。【S】

※今回の記事は次の資料を参考・引用して作成しました。

NIKKEI STYLE 「変化の疲れ」が五月病の原因に 注意すべきはこんな人
e. 健康とその症状、うつになる前に！

毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。



健康づくりかわら版

検索

