



# 5月病について

---

～日本にしかない病？5月病～

# 5月病とは？

5月の連休後に、学校や会社に行きたくない、なんとなく体調が悪い、授業や仕事に集中できないなどの状態を総称して「**五月病**」と呼びます。初期症状としては、やる気が出ない、食欲が落ちる、眠れなくなるなどが挙げられます。これらの症状をきっかけとして、徐々に体調が悪くなり、欠席や欠勤が続くことがあります。

季節の変わり目に加え、新しい環境に対する緊張やストレスの反動として5月頃に生じます。

実は欧米などでは見られておらず、春に新年度を迎える日本特有の病なのです。

「宴のあと」ともいえる5月病ですが、その背後には時にうつ病等の本当の病気が隠されていることも！



# こんな人は要注意！

5月病は、誰でもかかる可能性があります

なかでも、受験や就職などの大きな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。

また、五月病の原因とされる適応障害やうつ病といった病気になりやすいタイプの人もあります。

このような人は、性格的に几帳面でまじめ、責任感があるといった特徴があり、一人で抱え込んですべてをきちんとしようとし、気負いすぎずに、周りの人に協力を求めるようにしましょう。

# 心の健康診断

何かとストレスが多い春。気づかないうちにストレスをため込んでいるかもしれません。自分に該当するチェックリストを選択し、チェック項目のうちいくつが当てはまるか数えてみましょう。

## 働く男性編

- 朝、新聞やネットでニュースを読む気がしない
- 仕事に集中できずミスが増えたような気がする
- 仕事帰りに仲間と合う気になれない
- わけもなく急に悲しくなることがある
- 布団に入ってもなかなか眠れない、途中で目が覚める
- 休日は趣味に取り組むよりも寝ていたい
- 以前に比べて食欲がない、食事が不規則になった



## 働く女性編

- 朝、化粧をしたり洋服を選んだりすることが酷く面倒に感じる
- 気に入っているお店のランチにも行く気がしない、食欲がわからない
- 決断を求められるシーンでどうしたらいいかわからなくなる
- 肩こりや頭痛が続く
- ちょっとしたことでもイライラしたり悲しくなって涙が出たりする
- 寝付きが悪く途中で目覚めたり早朝に目が覚めてしまう
- 月経前になると落ち込んだりイライラが強くなったりする



# 心の健康診断(2)

## 主婦(主夫)編

- 朝、家族よりも起きるのが遅くなる日が増えた
- 家事がおっくうに感じる、以前はすぐ片付いた家事が午後まで残る
- 献立を決めたり考えたりが困難に感じる
- 気がつけばため息ばかり
- 布団に入ってもなかなか眠れない、途中で目が覚める
- 近所の人たちが自分のことを悪く言っているような気がする
- 自分はダメな妻・夫だと感じ自分に自信が持てない



## 65歳以上編

- なんとなくいつも疲労感がある
- 探し物をするが増えた
- 家にこもりがちで外出をおっくうと感じる
- 理由のない不安や焦燥感があり居ても立っても居られなくなる
- 腰や肩、ひざなどがよく痛むが原因がわからない
- 寝付きが悪く途中で目覚めたり早朝に目が覚めてしまう
- 病気にかかったり破産したりしないか等極端に心配になる



いかがでしたか？次のページで心の健康度をチェックしてみましょう！

# 心の健康診断(3)

前ページのチェック数が…

- ☑0～2個 ➡ 心の健康は比較的保たれている状態です。上手にストレスケアをして、毎日をより快適に過ごしましょう
- ☑3～4個 ➡ 心が少々お疲れ気味です。いつもよりも意識をして休養をとり体と心の疲れを翌日に持ち越さない為の工夫を試してみましょう
- ☑5～7個 ➡ 心の赤信号状態！精神的な症状に加え、特に睡眠や食欲に関するチェック項目の状態が1週間以上続くようなら、早めに精神科の専門医の受診を検討してください

チェックリストは、5月病の症状とよく似た、**軽いうつ病の症状のリスト**でもあります。**5月病はセルフケアで回復する一方、うつ病はストレスの影響を強く受けて脳の機能が低下する一方で自然に治ることはありません。**自分はもちろん、周りでも以前と様子が違う人がいたら、心の不調に早めに気づいてあげましょう。

# ストレスケア・予防のポイント

五月病を予防するためには、**ストレスをためないこと**がいちばんです。  
好きなことをしたり、好きなものを食べたりすることが、ストレス解消につながります。  
また、**運動や規則正しい生活を心がけること**、**同じ境遇の仲間同士で悩みを共有すること**も、五月病の予防には効果的です。

～3つの「R」を意識してみましょう～

**Rest(レスト)**・・・まずはしっかりと休養をとることが一番！  
量と質を大切にした睡眠を心がけましょう



**Relaxation(リラクゼーション)**・・・1日の終わりに好きな音楽を聴いたり、アロマを焚いたり、ストレッチ等の軽い運動や瞑想をしたりして心と身体の緊張を緩めましょう

**Recreation(レクリエーション)**・・・頭と体を使って何かに没頭する時間も有用。気軽に取り組めるものを探しましょう



# ストレスケア・予防のポイント(2)

こんなことでは気は紛れませんか！NGストレスケア！

▲お酒・・・ 憂鬱な気持ちの解消に、とお酒はNG！睡眠の質が低下するほか、知らぬ間に量が増えて生活を乱します



▲スマートフォン・・・ ゲームなどは疲労の蓄積をまねくのでほどほどに特に就寝2時間前には目を離しましょう

▲やけ食い・・・ ストレスからのやけ食いはあまりよくありません後で悔やむことになり余計なストレスが！おまけに体重増加です

▲長時間の昼寝・・・ 睡眠のリズムが乱れ、余計につらくなることも！昼寝は30分以内にとどめましょう



▲家に引きこもる・・・ 予定がなくても一日中家に引きこもるのはNG！1日1回は日の光を浴びて生活リズムを整えましょう。



# まとめ

- ・5月病は、だれでもかかりうる病気です
- ・ストレスをためないことが一番大切！考え方を変えるだけでも楽になることがあります
- ・自分にできる、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう
- ・5月病かな？と思ったら一人で抱え込まずかかりつけの診察を受けましょう  
2週間以上症状が続くようであれば精神科や心療内科の検討を！



# 次回

次回は2022年5月26日(木)

テーマは「防災対策について」の予定です  
よろしくお願ひします