



いきいき健康術 第128回

町立病院・診療所の医師や専門職員が
健康情報をお届けします。

『五月といえば・・・』

おがわかずよ
小川和代 看護師長
国保京丹波町病院

新年度がはじまり、新しい生活が始まった方、職場の部署異動があった方などいろいろおられると思います。そんな中、慣れない環境の中で張り切っていた人が、ゴールデンウィークの頃から体調の変化や心の落ち着きをなくしてしまうような状態を「五月病」といいます。

五月病の症状には、めまい、食欲不振、動悸などがありますが、ただなんとなく疲れがとれないなどはっきりした症状がない場合もあります。また、イライラする、不安や憂うつになる、眠れないなど精神面でも表面に出ます。医学的には「うつ病」「適応障害」とされることが多いと言われています。この症状は、次のような方が特になりやすいと言われています。

- 性格がまじめすぎる人
- 何事も完璧を目指す人
- 周囲の目を気にする人
- 内向的でおとなしい人
- 自分の気持ちを外に出さない人

では、対処方法はあるのでしょうか？

○体を動かす

晴れた日に外に出て適度に日に当たりゆったりと歩いてみてください。このことでリラックスできる脳内ホルモン（セロトニン・ドーパミン）が放出されます。

○好きな事をする

音楽を聴いたり歌ったり、楽器を弾いたり、スポーツをしたり観戦したりすることでも脳内ホルモンが放出されます。

○人と話す

どちらかという話し下手な人もいますが、「どうせわかってもらえない。」と思わずに、家族や友人、信頼できる人と話をしてみましょう。話すことで気持ちが落ち着いたり、考えがまとまったりするものです。また、周りの人からもさりげなく声を掛けてあげてくださいね。

五月病は誰もが患ってしまう可能性があります。多くの方は時間と共に本来の自分に戻っていただけますが、どうしても調子が戻らない日が続くようであれば、病院にご相談頂ければと思います。