

五月病

こんな症状に
要注意!

気分がさえない、集中できない…。
新生活の疲れが出てきたと感じたら、
「五月病」に要注意。
早めの対策で重篤化を防ぎましょう!



五月病の主な症状

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

身体的な症状

- ・疲れやすい
- ・食欲がない
- ・動悸がする
- ・胃腸の調子が悪い



五月病とは?

新生活で緊張感ある日々を送ると連休などを機に疲れが表れ、その後倦怠感や虚脱感に襲われることがあります。この精神状態を五月病といい、医学的には環境の変化などのストレスを要因とする「適応障害」に分類されます。日常生活で次のように感じることがあれば五月病予備群といえるので、注意しましょう。

【五月病のサインをチェック】

- ひげ剃りや化粧など、身だしなみがだらしくなった
- 人と会ったり話したりするのが億劫
- 生活リズムが夜型になってきた
- 仕事や勉強について悩むことが多い
- 通勤通学時に腹痛や動悸などの体調不良がでる

「五月病」は5月だけじゃない!?

五月病はその名前とは裏腹に、季節を問わずに発症する可能性があります。とくに年度明けや夏休み明けなど、環境の変化が起こりやすい時期は注意が必要です。症状が深刻化すると治療が難しくなるので、兆候がみられたら早めに対処しましょう。

予防と対策

五月病の兆候がみられる場合には、生活習慣の見直しが大切です。以下のポイントに注意して、予防を心がけましょう。

ストレスを溜めない

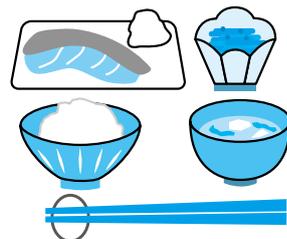
家族や友人、同僚に話を聞いてもらい、ストレスを軽減させましょう。5ページに掲載の「メンタルヘルスカウンセリング」も活用しましょう。また、完璧主義はストレスのもとになるので、多少のミスは大目に見て、自分を褒めてあげる習慣をつけましょう。

適度な運動でリフレッシュ

軽い運動で体を動かし、リフレッシュしましょう。趣味や入浴でリラックスすることも効果的です。

規則正しい生活をする

たっぷり睡眠をとり、朝は決まった時間に起床します。バランスのとれた食事を3食決まった時間に食べることも生活リズムをつくるコツです。



五月病対策の最重要ポイントは、規則正しい生活と体のリフレッシュ、バランスのとれた食生活です。症状があり、2週間以上改善が見られない場合には、精神科・心療内科を受診しましょう。