

LIVE

今月のテーマ

未然に防ぐ五月病

新年度を迎え皆さんの職場では新入社員の配属や異動が行われていること
でしょう。

ただ、環境の変化に慣れないままゴールデンウィークを迎え、明ける頃から
表面化してくるのが「五月病」や「六月病」。

理由も無く身体や心の不調で仕事や学校を休みがちになる精神的な疾患の
一つで、適応障害やうつ病の一つとして近年広く知られるようになりました。

「もしかしたら五月病になるかも…」という方はこの時期から心身の調子を整
えておく必要があるかもしれません。

今回はどんな対策が取れるか考えてみましょう。



主な症状にはこんなものが・・・

- ①身体がだるい ②やる気が起きない ③思考力や集中力が落ちる ④思考がネガティブになる
- ⑤食欲の減退 ⑥頭痛や腹痛 ...などと言われています

①できるだけ人とコミュニケーションを！

同僚や同期、家族や友人、恋人などとコミュニケーションを取りましょう。抱えている悩みを話すことは
ストレス解消に繋がります。また食事も1人で食べることをなるべく避け、リラックスできる時間を過ご
していきたいものですね。

②栄養を考えた食事を取ろう

食事は丼ものなど一品で済ませてしまうよりも、「主食・主菜・副菜」を組み合わせたものにするよう意
識しましょう。不規則な食生活、偏った食事内容は脳内の栄養不足を招くと言われています。こうした
食生活を続けることによって、感情をコントロールするとされる神経伝達物質「セロトニン」が不足する
と言われています。

③質の良い睡眠で疲労回復

疲労回復に睡眠を欠かすことはできません。この睡眠の質を上げるためには「生活リズムの確立」、
「夕食は寝る3時間前まで、入浴は1時間前までに終える」、「就寝前にテレビやパソコン、スマホを
のぞかない」など、心身ともにリラックスした状態で睡眠に入ることできるように習慣づけましょう。

④休日の過ごし方は・・・

せっかくの休日は自分の趣味など好きなことに時間を費やし、仕事のことは一切忘れてしまいましょ
う。また体を動かすこともストレス解消に繋がります。ウォーキングやサイクリングなど比較的簡単な
有酸素運動でも②で触れた、感情をコントロールするとされる神経伝達物質「セロトニン」の分泌が促
されると言われています。

