



鮮やかな新緑がまぶしい季節になりました。新年度がスタートして、1か月ほど経ちましたが、慌ただしい毎日をお過ごししている方も多いのではないのでしょうか。

今回は、今の季節に起こりやすい、いわゆる「五月病」についてお伝えします。

### 五月病とは

五月病という言葉はこの時期によく耳にしますが、実はこのような病名は存在しません。

新年度に進学や就職、異動などで環境が大きく変わった人が、その環境に適応しようと気付かないうちに無理をしてしまい、5月の連休明け頃から、集中できない、眠れないなどといった状態に陥ることがあります。

これが、いわゆる「五月病」と言われる状態です。適度な休息などをとれば通常は1か月ほどで落ち着きますが、症状が長引いて医療機関を受診すると、「適応障害」や「うつ病」と診断されることもあります。



### 適応障害とは

主に生活面の変化や特定のできごとが、その人にとってつらく耐えがたく感じられ、気分や行動面に症状が現れることをいいます。たとえば、憂うつな気分や不安感が強くなり、涙もろくなったり神経が過敏になったりします。

原因がはっきりしていることが多いので、環境を変える、対処法を身につけるなどすれば、症状は少しずつ改善します。



### こんな人は注意が必要

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。

- まじめで、責任感が強い
- まわりの人に協力を求めず、ひとりで抱え込んでしまう
- 何事にも完璧を求める
- この春に就職・転勤・転職した
- 受験～卒業～入学で、環境が変わった
- 忙しくて休みがとれない

### 五月病の主な症状

#### ★精神面

- ・気分が落ち込む
- ・不安感や緊張感、イライラする
- ・無力感、気だるさ、やる気が出ない



#### ★身体面

- ・食欲不振、体重減少、胃痛、吐き気
- ・寝つきが悪い
- ・頭痛、肩こり
- ・疲労感



#### ★行動面

- ・消極的になる
- ・ひきこもる
- ・集中力が続かない など



### 予防と対応

- 規則正しい生活を送る
- 趣味を楽しむ
- ゆっくりお風呂に入る



- 深呼吸をする
- 軽くストレッチする
- 症状が長引く場合は、医療機関を受診する



- 栄養バランスの良い食事をする
- 質の良い睡眠をとる
- 友人などに話を聞いてもらう
- 適度な運動習慣をつくる

