

# 健康新聞 5月号 テーマ「五月病」

今村病院健康管理センター

もうすぐゴールデンウィーク♪♪楽しむ人も多いと思います。家族や友達、恋人と休日を楽しむ人も、ゆっくり休む人も、気をつけなければいけないのが「五月病」！！

五月病とは、本来は、新人社員や新入生などが4月からの新しい環境に適応できないことが原因で起きる、精神不安定な状態を表しますが、一般的にも、4月における新年度への期待や意欲がゴールデンウィーク期間中に低下したり、それまでの疲れがドドッときて、体や心の不調を発症したり、無気力な状態になることを言う場合もあります。几帳面・真面目な人がかかりやすく、他人からの「頑張れ」などの励ましが逆効果になる場合があるので注意が必要です。

五月病は新しい環境や生活に適応できず、「何とか適応しなくては！」と焦りと頑張りが空回りし、一時的に強いストレス状態に陥っていると考えられています。「希望で胸一杯なはずなのに、新しい職場や仕事、人間関係に馴染めない……どうしよう！？」なんて経験、よくあるものです。



## 5月病の症状

五月病でよく見られる症状には、「抑うつ気分」「考えがまとまらない、浮かばない」「不安」「焦り」「寝起きが悪くなる」「食欲がない」「疲れやすい」などがあります。当てはまる人は要注意！！

五月病は「うつ病」に似た症状が出ますが、五月病はうつ病ではありません。しかし、慢性化するとうつ病へと移行する可能性があるので、慢性化する前に周りの人と相談したりして、1人で悩まないようにしましょう。

## 五月病にならないための10カ条

- その1、「○○せねば！」の完璧主義をやめる
- その2、焦らない
- その3、1人で悩まない
- その4、自分を知る
- その5、規則正しい生活を知る。
- その6、食生活に気をつける。
- その7、睡眠を十分にとる
- その8、気分転換する
- その9、自分の時間を確保する
- その10、不必要的プライドを捨てる

## 余談ですか・・・●ハーブの選び方●

- 落ち込んでいるとき  
・・・レモンバーム、ラベンダー、カモミール
- ぐっすり眠りたいとき  
・・・カモミール、ナツメグ、ワイルドレタス
- 胃をスッキリさせ、リラックスしたいとき  
・・・ペパーミント、ジンジャー、カモミール、ローズ



## ○うつ状態自己チェック表○（東邦大式抑うつ尺度）

各質問に対し、「いいえ」「ときどき」「しばしば」「常に」の四つの選択肢の中から最も近いものを一つ選んでください。

- |                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| (1) 体がだるく疲れやすいですか          | (10) 事故やケガをしやすいですか            |
| (2) 騒音が気になりますか             | (11) 食事が進まず味がないですか            |
| (3) 最近気が沈んだり気が重くなることがありますか | (12) テレビを見て楽しいですか             |
| (4) 音楽を聴いて楽しいですか           | (13) 息が詰まって胸が苦しくなることがありますか    |
| (5) 朝のうちに無気力ですか            | (14) のどの奥に物がつかえている感じがしますか     |
| (6) 議論に熱中できますか             | (15) 自分の人生がつまらなく感じますか         |
| (7) 首すじや肩が凝って仕方がないですか      | (16) 仕事の能率が上がらず、何をするのもあっくうですか |
| (8) 頭痛持ちですか                | (17) 以前にも、現在と似た症状がありましたか      |
| (9) 眠れないで朝早く目覚めることがありますか   | (18) 本来は仕事熱心で、几帳面ですか          |

### ●集計

「いいえ」0点、「ときどき」1点、「しばしば」2点、「常に」3点として採点。（2）（4）（6）（8）（10）（12）を除く12問分の点数を合計してください。

### ●判定

10点以下：基本的に問題ありません

11-15点：うつと健康の境界線上にいる可能性があります

16点以上：軽症うつの可能性があります



## ～職場で出来る五月病対処法～

### ○深呼吸をする○

緊張しているときの呼吸に意識を向けたことがありますか？人間は緊張時にゆっくりと深く呼吸することで体が活性化し、何より自分の内なる声に耳を傾けていることが自分へのいたわりとなります。鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。この時、鼻から吸う時の倍の時間をかけて口から吐き出すのがコツ！

### ○「ありがとう」の多用○

落ち込んだ気分のまま、相手を思いやる余裕などないはずです。それは人間の素直な心です。ささくれた感情はトゲになって相手を刺してしまうこともあります。そうなると自分自身をも刺してしまい気分はますます落ち込んでしまいます。そんな時は多くを語らなくても良い方法があります。「ありがとう」です。たった一言で、相手から笑顔を引き出すことができ、自分の気持ちも軽くなるはずです。



### ○他愛もない会話○

ちょっとした会話から生まれる笑いは気分をリフレッシュしてくれます。かといって、体調がよくない場合はなかなか自分から積極的に話すことはできないでしょう。オフィスで少し元気がない人を見かけたら、負担にならない程度の会話をするようこちらから配慮してみてはいかがでしょうか。

新生活が始まり、今までの生活との違いに戸惑っている方も多いと思います。そんな方にとって、ゴールデンウィークは心も体もリフレッシュできるチャンス！！ゆっくり休んで、遊んで、ゴールデンウィーク明けには気分を入れ替え仕事に専念できる体調づくりをしましょう♪