



健康だより

五月病特集



春は入学や就職など、新しいスタートをきる季節。そんな方々がゴールデンウィーク明けから体調を崩しがちになりますが、それが俗に言う『五月病』です。しかし『五月病』とは正式な医学用語ではなく、あえて言うならば『適応障害』に該当します。



五月病とは...

ハーバード大学のウォルターズが報告したもので、スチューデント・アパシーともいう。大学生に特有な無気力状態として情緒的な引きこもり、競争心の欠如、内的な空虚感といった状態を指した。日本では1970年代以降、高度成長の波にのる形であらわれ、「自分が本当にやりたいことは何か分からない」などの意欲喪失状態に陥ることが指摘された。4月に入学してきた学生が5月にはそうした状態に陥ることから、五月病とも呼ばれる。※Healthクリック 健康用語辞典より

しかし生活スタイルが多種多様となっている現代では、新入生・新社会人だけが5月だけにかかる病気ではなくなってきています。異動や結婚などで新たな環境に飛び込む経験は、人生のなかで誰もが何回か経験しますが、そんな時に五月病と似たような症状を訴える方が増えてきています。



こんな症状ありませんか？

〈身体症状〉

朝なかなか起きることができない・眠れない・食欲がない・倦怠感・頭痛・肩こり・腹痛など

〈精神的症状〉

仕事に行くのがおっくうになる・やる気が出ない・元気が出ない・イライラする・焦燥感など

〈その他〉

遅刻・欠勤・早退が増えた



もしかして五月病かなと思ったら

まずは専門家に相談しましょう

治療の必要な状態になっている可能性もあります。自己判断せず、まずは専門家に相談しましょう。保健・医療推進センターには精神科医や多くのカウンセラーも常駐しています。

また自分の周囲に、このような症状に当てはまる人がいたら、『ちょっと疲れているんじゃない？相談に行ってみたほうが良いよ』と、勇気を出して声をかけてみましょう。



心を疲れさせない心がけ10カ条

- ① 仕事に熱中しないようにしよう
- ② 完全主義にならないようにしよう
- ③ 仕事についても「NO」を言おう
- ④ 不満や腹が立つことは表現しよう
- ⑤ 今日だけの仕事を優先しよう
- ⑥ 一度にはひとつのことだけをしよう
- ⑦ 私的な時間を大切にしよう
- ⑧ 自分自身を大切にしよう
- ⑨ 周囲の人の言うことに耳を傾けよう
- ⑩ 自分のからだの健康に留意しよう

ストレスの蓄積に気づくために

「ケチな飲み屋」

- け: 欠勤が目立つ
- ち: 遅刻が増える
- な: 泣き言を言う
- の: 能率が下がる
- み: ミスが増える
- や: やめたいと言う



※鈴木安名による

