

DR. YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

5月病(6月病)に注意!!

新社会人や、職場が変わる転職者・転勤者など、これまでとは生活環境が一変する人が多くなる4月。次第に新しい環境に慣れ、初期の緊張状態が緩んでくると、「集中力が続かない」「倦怠感がある」「やる気が出ない」といった症状、いわゆる5月病の問題が出現してきます。今月は、5月病の具体的な症状や、なりやすい人の傾向などを紹介します。メタリックヘルス健全化の観点から理解を深めていきましょう。



約4人に1人が「5月病」を経験



5月病ってどんなもの?



なりやすい人の特徴

チューリッヒ生命がビジネスパーソンが抱えるストレスについて1000人に調査を実施したところ、「これまでに5月病になったことがあるか」の質問に、男性は21.6%、女性には25%が「ある」と回答し、全体で約4人に1人が5月病を経験していることが明らかになりました。

「5月病」は正式な医学用語ではなく、医療機関を受診すれば「軽度のうつ」「適応障害」といった病名をつけられることもありま。症状としては、精神的・肉体的・行動面において特徴が挙げられます。

それでは、どのような人が5月病になりやすいのでしょうか? 5月病の症状は「軽度のうつ」とも言われますが一般的に左記のような性格は、うつになりやすいと言われています。

- ・ 義務感が強い
- ・ 仕事熱心
- ・ 完璧主義
- ・ 几帳面
- ・ 凝り性
- ・ 他人への配慮を重視し、良好な関係を保とうとする

年代別で一番多かったのは、男性は30代、女性には20代で、年代が高くなるにつれ割合が下がる傾向にあることが分かりました。5月病になったと思われる原因については、男女ともに「入社」が一位となり、慣れない仕事に直面し大変だと感じている人が多い状況が伺えます。

原因

- ・ 新しい環境についていけない
- ・ 新しい人間関係をうまく築けない
- ・ 思い描いていた理想と現実のギャップが埋められない
- ・ 入社が一つのゴールとなってしまう、次の目標を見失う

精神的症状

- ・ 悲しみ、憂うつ感
- ・ 不安感やイライラ、緊張感
- ・ 無力感、倦怠感、やる気が出ない

肉体的症状

- ・ 食欲不振、胃痛、吐き気
- ・ 寝つきが悪い、不眠
- ・ 動悸、めまい、血圧上昇
- ・ 頭痛やひどい肩こり

行動面

- ・ 消極的になる、引きこもり
- ・ 飲酒量や喫煙量が増える
- ・ だらしなくなる、落ち着きがない

このような性格を総合的にみると、真面目で責任感が強く他人への配慮を重視する人ほど、5月病になりやすいと言えます。ストレスと向き合いつつも、自分合ったリフレッシュ方法を見つけて、ストレス対策をしていくことが大切です。

5月病にならないためのアドバイス 大事なことは自分のペースをつかむこと

「5月病」の原因は1つではありませんが、確かなことは、環境の変化などによるストレスが原因と言うことです。調査で取得した回答をもとに、自分に合ったリフレッシュ方法を探してみましょう!

独自のストレス発散方法は?

- 1位 美味しいものを食べる・・・48.4%
- 2位 身体を動かす・・・34.3%
- 3位 睡眠・休養をとる・・・33.4%

一般的にも、「バランスのとれた食事」「適度な運動」「質のよい睡眠」の3つはストレス解消に欠かせません。

★ストレスを忘れるために距離をおく

- ・ 週一回、ご褒美で好きなものを食べる
- ・ カラオケで熱唱する
- ・ 旅行でリフレッシュ
- ・ ネットショッピングで気分を変える

★ストレスを受け入れる

- ・ 職場に行くだけでOKと思う
- ・ 無心で仕事をこなす



①会話でストレスを解消しよう

同僚や同期、家族、友人などのコミュニケーションの機会を大切に。

②栄養バランスのとれた食事を心がけよう

不規則な食生活や偏った食事は脳の栄養不足を招き、感情をコントロールするホルモンが不足しがちに。

③質のいい睡眠をとうろう

睡眠は疲労回復に重要!遅くまでスマホ・テレビを見るのは避けましょう。

④休日自分のためのリフレッシュ時間しよう

オフの日は、仕事は忘れて自分の好きなことに時間を費やそう。



ストレスに負けない食生活を!

「抗ストレスビタミン」と言われるビタミンCはストレスの対処によって消費されるホルモンの合成を助けます。ビタミンCはキャベツやじゃがいも、果物類に多く含まれています。意識的に摂りましょう。



長引くコロナ禍で外出制限や緊急事態制限下での2年連続の連休でしたが、今年はずいぶりの旅行や屋外でのゴールデンウィークを満喫した方も多いのではないのでしょうか? 暦の関係で長いところでは10連休というところもあり、お休み明けの月曜日は誰もがリハビリ状態だったような気がします。

4月の新しい環境下で緊張状態が続く、交感神経が活発に活動していた後の長期休暇は、ありがたくもあり、要注意期間でもありません。いつも以上にリラックス&リフレッシュを心掛け、生活ペースの安定化を図ることが大切です。



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274