

なんだか疲れていませんか  
もしかしたら5月病かも…

5月病は、新生活の慌しさがひと段落する5月頃に生じやすい症状です。新入生や新社会人に限らず、子どもが巣立った直後の親や転居など、新しい環境に直面している人に生じやすいです。

「勉強の能率が落ちた」「今までの仕事量がこなせない」など、心身が悲鳴をあげる原因のひとつは、疲労です。疲れているのに無理を続けることで仕事の能率が落ち、それによる疲れでさらに仕事の能率は落ちる…という悪循環に陥ってしまいます。心身が壊れてしまわないように、対応していく必要があります。



精神的な症状だけでなく、食欲不振や胃の痛み、めまい、動悸などの身体症状を訴える人も多くいます。

たいていの場合は一過性の心身の不調で、1〜2カ月で自然と環境に慣れ、症状が良くなると言われています。

大切なことは適宜休養をとることです。また、環境に適応しようとしている人は、先は長いことを念頭に入れて、初めから全力疾走するのではなく、適度に休養を入れながら余裕を持って頑張るようにしましょう。

### ◆5月病かなと思ったら

- ① 睡眠時間を確保する
- ② 栄養のバランスの取れた食事を規則正しく取る
- ③ 仲間と話す、コミュニケーションの機会を大切にすること
- ④ 一度に多くのことを達成しようと頑張り過ぎない
- ⑤ スケジュールに余裕を持たせる

以上のことを心がけるようにしましょう。

また、次のような気分転換やリラクセスにつながることをしましょう。

- ゆっくりお風呂へ入る
- 好きな音楽を聴く
- アロマテラピーをする
- 映画やコンサートに行く
- 旅行などに出かける



### ◆なかなか治らない、おかしいなと思ったら

気分転換やリラクセスにつながることをしてみても、体調や気分の異変が続くようなら、適応障害や気分障害、うつ病などの可能性が考えられます。そのため、薬物などの治療を早期に開始した方がよい場合があります。専門医に相談し、薬物療法やカウンセリングなどの適切な治療を受けることで、症状の改善が期待できますので、自己判断せずに早めに受診しましょう。

黒潮町では、保健師による相談窓口もありますので、ぜひお気軽にご相談ください。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課 保健衛生係

☎ 43-2836 (直通)

佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎ 55-7373 (直通)

