

心身ともに健康に過ごしましょう！

～ 五月病対策 ～

はるかぜ訪問看護ステーション



昨年の5月といえば熊本地震の余震が続き、うつ症状や体調不良、人間関係の悪化などに悩まされる人が急増しました。今年は穏やかな春であってほしいものです。

春は、卒業・入学や就職、転居などで多くの人の環境が変化し、新しい生活を始める時期。新しい環境に身をおき、疲れが出始める5月には「五月病」に悩まされる方が少なくありません。誰もがかかりうる五月病の症状や予防・対策を知って、体も心も健やかな毎日を過ごしましょう。

五月病ってどんなもの？

環境が新しくなると、早く適応しようと張り切って頑張り過ぎてしまいがちです。

そのため、新生活に慣れてひと段落した5月の連休明け頃に、プツンと緊張の糸が切れたり、頑張りが限界に達したりで、心身の不調を起こしてしまうことがあります。



五月病にならないためには・・・

コミュニケーションでストレスを解消



家族や友人、同僚などとのコミュニケーションの機会を大切に。信頼できる相手に悩みを話すだけでもストレスは解消されます。

栄養バランスのとれた食事を心がけよう



「主食・副食・主菜」を組み合わせる。不規則な食生活や偏った食事内容は脳内の栄養不足を招きます。

質の良い睡眠の確保

睡眠は心と体の回復に重要な役割を果たします。睡眠の質を上げるために「起床・就寝の生活リズムを整える」「夕食は寝る2時間前まで、入浴は1時間前までに済ませる」「寝る前にテレビやパソコンを見ない」などの生活習慣を身につけましょう。



休日の過ごし方を工夫しよう

休日は自分の好きなことに時間を費やし、仕事のことは忘れましょう。趣味などで気分転換をしたり、ゆっくりとした時間をとって休養しましょう。



心身の不調が1ヶ月以上続き、学校や会社に行けないほど気持ちの落ち込みが激しい場合は、五月病の症状が悪化している可能性があります。「おかしいな」と感じたり、症状が長く続く場合は病院を受診してみましょう。