

## 5月病について

新社会人をはじめ転職や人事異動など環境の変化があった方が、ゴールデンウィークを過ぎてひと段落する頃から新しい環境への適応がうまくいかずに心身に不調があらわれる状況を『5月病』と言います。『5月病』は正式な医学用語ではなく、『適応障害』『軽度のうつ』といった診断名がつけられることもあります。

『5月病』には以下のような症状が見られます。

- ・やる気が起きない
- ・体がだるい
- ・思考力、集中力の低下
- ・ネガティブ思考になる
- ・頭痛、腹痛
- ・食欲低下

『5月病』の多くは一過性で適度な休息などで改善されることがほとんどです。ただし、会社や仕事が苦痛に感じるなど、仕事に支障が出る場合は早めに医療機関を受診しましょう。

## ～ 5月病にならないためのアドバイス ～

同僚や家族、友人などに悩みを話すことでストレス解消になります。オフの日は仕事のことは忘れて楽しく会話しながらリラックスできる時間を増やしましょう。偏った食事や不規則な食生活は脳の栄養不足を招き、感情をコントロールする神経伝達物質セロトニンが不足します。セロトニンの原料となるトリプトファンは動物性タンパク質に多く含まれています。またウォーキングやサイクリング等の有酸素運動でもセロトニンの分泌が促されます。抗ストレスビタミンとも呼ばれるビタミンCは、ストレスによって消耗する副腎皮質ホルモンの合成をサポートします。ビタミンCはキャベツやトマト、グレープフルーツなどに多く含まれていますので積極的に摂取するようにしましょう。

また、睡眠は疲労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、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。