



皆さん、今年の超大型連休は心身ともにリフレッシュできたでしょうか？  
新元号を迎え、新たな気持ちで連休明けの仕事や学業に取り組みたいところですが、なぜか「やる気が出ない」「食欲が無くなる」「眠れなくなる」という症状が現れる人がいます。俗にいう「五月病」です。

### 五月病ってどんな病気？

「五月病」の多くは一過性の症状であり、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、仕事に支障が出るような重症の場合は早めに医療機関を受診しましょう。「五月病」は正式な医学用語ではありません。医療機関では「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。

### 五月病の原因

環境の変化によるストレス

#### 五月病の症状

やる気が起きない、ネガティブ思考になる、体がだるい、睡眠障害  
(夜眠れない、朝起きられないなど)、  
免疫力の低下、食欲不振、めまい、  
動悸、思考力、集中力の低下、頭痛等

## 五月病にならないためのアドバイス

### 1. ストレスを解消しよう

職場の仲間、家族や友人など、周りには同じようなストレスを抱えている人がたくさんいるので、それを共有して、ストレスを発散しましょう。悩みや愚痴を話すことでストレス解消になります。

### 2. 体のことを考えた食事、質の良い十分な睡眠をとるよう心がけよう

健康的な食事と質の良い十分な睡眠が、ストレス対策に効果的であることが多くの研究で確かめられています。不規則な食生活、偏った食事内容は脳内の栄養不足を招き、とりわけ感情をコントロールする神経伝達物質「セロトニン」が不足しがちです。セロトニンを分泌させるためには、必須アミノ酸の「トリプトファン」が必要になります。トリプトファンが多く含まれている食材は主に、豆腐・納豆・味噌・しょうゆなどの大豆製品、チーズ・牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、米などの穀類などです。その他、ごま・ピーナッツ・卵・バナナにも含まれています。また、肉や魚にもトリプトファンが多く含まれます。また、トリプトファンからセロトニンを生成するためには、炭水化物やビタミン類も必要です。バランスよく主食・主菜・副菜を揃えて食事をするすることで、必要とされるトリプトファンは摂取できます。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付けましょう。

### 3. 心身をリラックスさせましょう

オフの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。体を動かすこともストレス解消法の1つです。ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動でも、感情をコントロールする神経伝達物質「セロトニン」の分泌が促されます。また、心の不調を感じている場合は、1分ほど深呼吸をしてみましょう。腹式呼吸をこころがけ、下腹部が上がったり下がったりするのを感じながら、鼻からゆっくりと肺いっぱい息を吸い込み、鼻からゆっくりとすべての息を吐き出します。深呼吸はもっとも身近なストレス対処法です。

