

2024年  
4月号

保健師・管理栄養士による健康コラム 今月の健康ワンポイント







## GW明けは五月病に要注意！



★そろそろGWですね！春から環境が変わり疲れている方もひと休み、リフレッシュの時間です。しかし、GWが終わると、仕事や学校が再開され、ストレスを感じる方も少なくありません。世間ではこれを五月病と呼びますが、これは正式な病名ではなく、新しい環境変化への対応がうまくいかず、なんとなく体調が悪い・やる気が出ないなど心身に不調が現れる状況を指します。

今回は五月病のサインのセルフチェックとその対策についてご紹介します♪

### 五月病のサインをセルフチェック✓

<input type="checkbox"/> 朝起きるのが億劫だ 	<input type="checkbox"/> 仕事や勉強に集中できない 	<input type="checkbox"/> 人と関わることや外出が面倒だ 
<input type="checkbox"/> 出社前に頭痛、吐気などの症状がおこる 	<input type="checkbox"/> 楽しいことにやる気が出ない 	<input type="checkbox"/> 食欲が出ない 

1つでもあてはまる方は、早めの対策に取り組みましょう！

### 五月病を防ぐポイント！ 【生活リズム】 + 【頑張りすぎない】

 <b>睡眠の質の確保</b> <ul style="list-style-type: none"><li>寝る前にスマホを見ない</li><li>昼寝は15分から20分位で短めに</li><li>週末も平日と比べ3時間以上起床が遅くならないように</li></ul>  	<b>食事の時間を楽しく</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>3食バランスよく食べる</li><li>暴飲暴食をしない</li><li>家族や友だちと食べる</li></ul> 	<b>適度な運動</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>ウォーキング</li><li>筋トレ</li><li>ストレッチやヨガ</li></ul>  <p>岡山支部のオリジナルのけんぽ体操「スマートレ」もおすすめ！</p> 
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

★今回、ご紹介した五月病は誰にでも起こりうる心身の不調で、適応障害やうつ病の手前の状態と考えられています。特に頑張り屋さんの方がなりやすいと言われており、新しい環境で頑張ってきた方は特に注意が必要です。頑張りすぎず、周囲の協力を得るように心がけてみてくださいね★

症状があり2週間以上改善が見られない場合は、早めに精神科・心療内科を受診しましょう