



すこやか洞爺湖

保健師から

中嶋 万記子

五月病について 理解を深めよう！

ようやく北海道にも桜の季節がやってきました。学校や会社にも慣れてきた頃なのに、なんとなく気が滅入る、集中できないなどの症状は、ありませんか？

「五月病」という言葉は、皆さんご存知のように広く知られた言葉ですが、実は医学用語ではなく、決まった概念や定義があるわけではありません。

「五月病」とは元来、大学入学後の学生が、5月の連休明けからつつの気分のみまわれ、無気力な状態になることからついた病名です。

しかし、実際には5月に限らず、また学生だけではなく、誰にでも見られる病態であり、環境が変化する時期に症状が出ると言われています。

「五月病」によく見られる症状は抑うつ気分、思考抑制、不安感、焦りなどで、不眠、疲労感、意欲低下を訴える場合が多

いのが特徴です。

つまり、環境の変化に適應できず、そのことへの焦りがストレスとなり、何とかしなければ”と思えば思うほど、深みにはまってしまふのです。

一般的に真面目で几帳面、内向的な人がなりやすいと言われており、長引くとうつ病へ移行することもあるので注意が必要です。

主な原因

- ・新しい環境についていけない。
- ・新しい人間関係が思うようにならない。
- ・入試、入社といった大きな目標を達成した解放感がある。
- ・大きな目標を達成したこと
- で、次の目標を見失ったり、混乱したりする。
- ・想像していた新生活と現実のギャップについていけない。

洞爺協会病院健康教育講座

とき 6月20日(水)
午後2時～3時
ところ 洞爺協会病院正面玄関
エントランスホール
内容 口腔ケアのお話
咀嚼(そしゃく)と脳との関係
係関歯科口腔外科医師

咀嚼……
食べ物をかんで
こまかくすること。



ブラッシング指導
野口歯科衛生士
問合せ 担当小杉・永井まで
☎74 - 2555

防ぐには

一番はストレスをためないこと。



しかし、暴飲暴食やアルコールを飲みすぎるのは逆効果です。音楽を聴く、本を読む、スポーツをするなど自分にあったストレス解消法を見つけてみましょう。

新たな目標や関心を見つけることも大切です。新しいことにチャレンジし、生活の中に刺激を与えるのもよいでしょう。

現代はストレス社会と言われるほどストレスが多い時代、それゆえ自分で自分を守ることが必要な時代です。

自分なりのストレス解消法を見つけ、焦らずゆつくりと日々の生活を楽しんでみませんか？