

「5月病」という言葉は、よく耳にする言葉だと思いますが、実は正式な「病名」ではなく、決まった定義があるものではありません。

もともとは、4月に入学・入社した新入生や新入社員が、新しい生活にやっと少し慣れてきた5月連休後くらいから、うつ的な気分に見舞われたり、無気力な状態になったりすることから生まれた言葉のようです。一生懸命受験勉強をしたり、就職活動をしたりして、やっと自分の希望の学校や職場に入ったあとで、やや目標を見失うということも影響しているのかもしれない。



しかし、5月病は、新入生や新入社員だけに限ったことではなく、また、5月に限って起こるわけでもありません。いろいろな人が、新しい環境の変化についていけずに、知らず知らずのうちに心や体に負担をかけてしまった状態のことをいいます。「心のスランプ」とか「心の風邪」とも言われることがあります。5月病の多くは一時的なもので、気がついたら治っていたというケースが多いようですが、何か気になったり、うつ的な気分や無気力な感じがずっと続いたりするようでしたら、早めに医師に相談してみましよう。相談するだけでも、気持ちが軽くなることもあります。

#### 5月病の症状

「心の症状」と「体の症状」がみられます。

- 心の症状・・・何もやる気がでない、根気がない、億劫だ、など
- 体の症状・・・食欲がない、眠れない、お腹が痛い（下痢や吐き気がある）、頭が痛い、動悸や息苦しさを感ずる、など

これらの症状は、今まで頑張りすぎてしまったことに対する「からだ」のサインかもしれません。あまり自分を追い詰めず、「ありのままの自分」でいてよいと思います。



#### 5月病の対策

まずは、誰かに話を聞いてもらうことがよいでしょう。一人で悩まずに、愚痴や取りとめのない話をしているうちに、自分でも気持ちに整理がつくこともあると思います。周りの方は、怒ったり責めたりしないで、温かく見守ることが大切です。「頑張れ」という言葉も場合によっては、本人を焦らせてしまうかもしれないので、使わないほうがよ

いとされています。また、気分転換も大切です。スポーツをする、音楽を聴く、読書をする、のんびりするなど、自分に合ったストレスの解消法を見つけることも効果的だと思います。ただし、ストレス解消とはいっても、暴飲・暴食はやめたほうがよいです。バランスよく、規則正しく食事をとることから、始めるのもよいかもしれません。ストレスが加わるとたんぱく質が消費されるため、たんぱく質をきちんと摂るよう心がけましょう。また、カルシウム、マグネシウムはイライラなどを抑える効果があると言われています。さらに、ビタミンB1、B6、C などにも、疲労やストレス解消を助ける効果があると考えられています。

ストレス解消によい栄養素が多く含まれる食品の例

- 1、たんぱく質・・・赤身肉・卵・魚・大豆製品 など
- 2、カルシウム・・・牛乳・乳製品 など
- 3、マグネシウム・・・大豆、ひじき など
- 4、ビタミンB1・・・穀類、豚肉、牛レバー、うなぎ、豆類、ごま など
- 5、ビタミンB6・・・肉類、魚類、バナナ、落花生、ピーマン など
- 6、ビタミンC・・・野菜・果物類

【参考】

順天堂大学医学部付属病院看護部：「5月病」

<http://www.juntendo.ac.jp/hospital/support/kangobu/season01.html>

ファーマライズ医薬情報研究所 DI 室作成・薬局新聞