

もしかして五月病？ストレスには早めの対策を！

五月病の原因には、ストレスが大きく関わっています。具体的には、環境の変化という外的要因のほか、その人の性質や考え方といった内的要因があります。特に、「まじめ」「几帳面」「神経質」「責任感が強い」という性質を持つ人

予防と周囲の助けが大切です

通常は一時的な症状でやがて快復しますが、何もせずに放置しているとさらに深刻な「うつ病」につながる心配がありますので、予防と早めの対処を心がけましょう。

同じ状況にあっても感じ方は人それぞれで、あるように、ストレスを受ける度合いも人によって異なります。次にご紹介する5つのポイントをご参考いただき、是非ご自分に合った対処法をみつけてください。

ストレスと上手に付き合っていくには

ストレス度チェック	
	よく眠れない
	やる気が出ない
	なんとなく気分が落ち込む
	食欲がない
	集中力が続かない
	頭痛がする
	何をやっても楽しめない
	イライラする

を明けた頃からやる気がなくなったり気分が落ち込んだりすることを指し、一般的に五月病と呼ばれるようになりました。しかし近年では、5月だけではなく、6月や長期休暇の明けたあとなどにも同様の症状を訴える人が増えていきます。また、学生に限らず社会人や主婦などにも見られる、より身近な問題となっています。



五月病とは

入学や就職、異動など、環境の変化に臨む機会の多い春。皆さんには新しい環境に直面するとき、どのように感じていますか？ 今まで体験したことのない出来事に触れたり新しい人間関係を築くことは、楽しいものでもあります。反面ストレスを抱えやすくもなってしまいます。今回は、特にこの時期に気をつけたい、「五月病」と呼ばれる症状について考えてみましょう。

はストレスを溜めやすく、うつ的な状態に陥りやすいと言われています。環境の変化にうまく適応できなつたり、適応しようとして無理をした結果、それがストレスとなり体や精神に影響が出てきてしまうのです。



二、気分転換をする

普段の生活の中で、趣味や好きなことをするための時間を確保するようにしましょう。スポーツや旅行など、体を動かすこともよい気分転換になるため、おすすめです。

三、考え方を変えてみる

世の中に完璧なんてありません。失敗したら自分を責めるのではなく、次につなげることを考えてみましょう。

三、考え方を変えてみる

規則正しい食生活は健康的な生活の基本です。体に必要な栄養素が不足しているとストレスのもとになります。精神を安定させるカルシウムや、イライラを解消するビタミンなどバランスよく摂取することが大切です。

五、人に相談する

つらいことを自分の中に抱え込んでしまうより、人に聞いてもらうだけで気分が楽になることもあります。身近な人に相談することまたは公的な相談機関もありますので、是非ご利用ください。



**薄着の季節到来!
お腹の脂肪が気になりますね。**

お腹まわりの脂肪を少しでも減らしたい…。最近、メタボ気味だから少しは痩せないと…。そんな時に試してみたい製品をご紹介します。お腹まわりの脂肪の燃焼・分解を促してくれる、漢方処方のお薬です。ただ、高血圧や心臓、腎臓に疾患のある方は注意が必要ですので、購入に際しては薬剤師におたずねください。



身近な人が"うつ"になったら

五月病に限らず、気分が落ち込んでうつ状態になっているときは、身近な人の支えがとても重要です。周りからは、やる気がなく、怠けているように見えてしまうこともあるかもしれません。けれど、本人は環境に適応しようとしてうまくいかず、とても苦しんでいます。このようなときは、「頑張れ」と励ましたり、怠けていることを叱ったりすることは厳禁です。できるだけ本人の話を聞いて、気持ちを楽にしてあげるようにしましょう。

また、症状が改善せず、2週間以上心身の不調が続くような場合は、うつ病が疑われます。お早めに医療機関を受診するか、公的な相談機関をご利用ください。