



社会人の6月病を 「存知」ですか？



新年度が始まり1か月あまり。初めての長い連休が終わり、研修も終えていよいよ本番の現場で働き始めるころ、急にやる気も関心も失い、体調にも不調をきたす人が増えています。学生の5月病としてよく話題にのぼる症状が、社会人では新しい職場での研修が終わる6月によく見られることから、「社会人の」6月病とも呼ばれています。多くの場合、これは「アパシーシンドローム（意欲減退症候群）」の現れです。

■アパシーシンドロームとは

学業や仕事といった、自分の本業と位置づけられるものに対する意欲が突然著しく低下する「適応障害」のひとつで、希望に満ちてはじめた新生活であつても、仕事の量や内容、新しい人間関係になじめず（適応できず）、「こんなはずじゃなかった」という思いから、落ち込み、無力感、関心がわかないといった精神症状が強くなり、不眠や頭痛といった体調不調をひきおこします。

■症状

- ・ 仕事上で能率ややる気が低下
- ・ ミスが続く、気分が落ち込む
- ・ 不眠や倦怠感
- ・ 頭痛や下痢などの身体症状
- ・ 遅刻・早退、無断欠勤

症状としてはうつ病に似たところもありますが、通常のうつとは違って、落ち込みの原因となつている「仕事」以外の趣味などは楽しめるので、多くの場合単純な怠慢と受けとられ、理解が得られないことでのいつそうつらい思いをすることになります。

■原因

原因は「心が環境に順応できない」こと。それがストレスとなり、自覚できないまま心身の疲労として蓄積されます。そしてその人の許容範囲を超えたとき、症状として現れてきます。より適切に対処するためには、何に順応できていないかを把握することが大切です。



・ 初めての生活環境
1日の時間のサイクルの変化、行動範囲、不慣れた場所での日常生活による1日中の緊張を強いられ、いつもとは違う心身の疲れを感じてしまう。

・ 「こんなはずじゃなかった」

おおきな期待をもつてあたらしい環境にはいったものの、思い通りに成果が出せない、希望でないことに携わることになった失望感を感じてしまいます。しかし、真面目な性格な人などは特に、それでも期待や要求に応えようとして無理して頑張つてしまい、心身へのダメージをためてしまう。

・ 次の目標を見失う

大変な苦勞をして職場に入るなど、大きな目標を達成した後、次に目指すものがなくなつて無気力状態になつてしまう。

・ 新しい人間関係

初めての上司や仲間、または初めての部下との付き合いに神経を使い、大きなストレスとなつてしまう。

・ テクノストレス

パソコンなどのツールを使うスキルが足りず、苦手意識をストレスに感じてしまう。

・ ノルマ

慣れない仕事で課せられるノルマは、おおきなプレッシャーでありストレスとなつてしまう。

■必ず治る

6月病（アパシーシンドローム）は必ず治ります。あせらずにゆっくり休むことをこころがけてください。

- ・ 頑張りすぎは逆効果になるということとを認識し、意識して自分自身に縛りを緩くし頑張りすぎない
- ・ 個人的なストレス解消法を探す。体を動かすことは効果的
- ・ 適切な栄養を摂取し、正常な脳内ホルモンの分泌の助けとする

■もし身近にいたら

元気だしてねと励ましたりすると逆効果になることがあります。

「最近元気なさそうだけど、気になることや困ったことがあったらいつでも話をしてね」とさりげなく声をかけ見守ってください。





お薬Q&A：吸入薬の使い方

お薬の使い方についてQ&A形式で薬剤師がお答えするこのコーナー。今回は吸入薬です。

吸入薬を効果的に使用するための吸入方法や吸入器の選び方などをお答えします。



Q どんな吸入器があるの？

A、①ネブライザー、②加圧噴霧式定量吸入器、③ドライパウダー定量噴霧器があります。

Q ①～③の吸入器の違いは？

A、①ネブライザー
液状の薬を霧状にして吸いこませるタイプです。安静呼吸で吸入できるので、乳幼児に適していますが、吸入に時間がかかります。マウスピースとマスクがあります。

②加圧噴霧式定量吸入器

ガスの圧力で薬を噴霧します。呼吸機能が低下した時でも吸入できます。薬を噴霧した時と吸う時のタイミングが難しいので、吸入手技を身につける必要があります。スパーサー（吸入補助具）を使用します。

③ドライパウダー定量噴霧器

粉末状の薬を吸い込ませます。自分のタイミングで薬を吸いこむことができますが、吸入する力が必要です。

Q よく使われている吸入器の正しい

吸入の仕方を教えてください？

A、②加圧噴霧式定量吸入器
①吸入器をよく振る。②薬を噴射する。③マウスピースをくわえ1度にゆっくりと息を吸い込む。④口に残った薬を洗い流すためうがいをする。

③ドライパウダー定量噴霧器

*タービュヘイラー

①回転グリップを回す。②大きく息を吐く。③薬を思い切りスーッと深く吸い込む。④ゆっくり息を吐く。⑤うがいをする。

*デイスカス

①カバーを開ける。②レバーを押す。③薬を吸う。④3秒ほど息を止める。⑤息をはいてカバーを閉じる。⑥うがいをする。

Q 副作用は防ぐことができるの？

A、主に使用される吸入ステロイド薬は炎症のある気道へ直接届くため、全身性の副作用の心配はほとんどありません。

これらの吸入薬を医師と相談して使いやすい吸入器を選択することで、より有効な薬物療法へとつながります。また、時々吸入のチェックを薬剤師とともにすることで、勘違いしている操作も改善できます。

いつでも、ご相談して下さい。

環境再生保全機構参照（田辺）



これからの季節、紫外線や暑さでコラーゲンが最も壊れやすくなります。

夏の肌トラブルを防ぐために、今回はコラーゲんたっぷりの手羽先スープをご紹介します。

材料（2人分）

- ・鳥の手羽先 5本
- ・しめじ 1/2パック
- ・石づきを切り取り、手で細かく裂いておく。
- ・ほうれん草 50g
- ・5cm程度の長さに切っておく。
- ・水 500cc
- ・ほんだし 大きじ1
- ・（鶏ガラスープやコンソメでもOK）



コラーゲンたっぷり簡単手羽先スープ

作り方



- ① 手羽先に切り込みを入れてレンジで2分チンします（600w）
- ② 鍋にチンした手羽先を出た汁ごと入れて、軽く焼きます。
- ③ ②にしめじ、ほうれん草など好みの野菜を入れ、軽く炒めます。
- ④ 水、ほんだしを入れて沸騰したら出来上がり。

*手羽先はレンジでチンしてかから煮るのでコトコト煮なくても大丈夫！時短&節約になります。ほうれん草（ビタミンC）も一緒に摂取することで美肌効果もバツチリです。
クックパット参照（倉澤）

みんなの絵

編集後記

憲法96条の「改正」が参議院選挙の争点となることを取りざたされています。その先にある憲法改悪、特に9条の改悪を狙った動きに注意が必要です。少し前には、憲法改悪と合わせて徴兵制の導入が懸念されました。アメリカでもベトナム戦争以降徴兵制はなくなりましたが、今は就職難や貧困から志願兵が増えているそうです。戦場に派遣されケガや障害を抱え、劣化ウラン弾による被ばくの障害で苦しむ若者にはその様な方も多くいるのでしょうか。日本でも自衛隊が就職先や資格が取れるなどして若者を勧誘しているような話を聞きます。就職難や貧困の解決口が戦場となるような若者の未来を思うと心が痛みます。このような事態を「愛国心の発揮」といつてはばからない日本にはしたくないものです。

（島田）

