

## この症状は もしかして 五月病？

5月に入り、青葉がまぶしい季節になりました。日ごと暑くなり、夏の気配をじわじわと感じます。今回は、そんな5月に起こりがちな「五月病」について紹介します。

### 五月病とは…



五月病とは、一般的に5月のゴールデンウィーク明けに、学校や会社に行きたくないと感じる、なんとなく体調が悪い、授業や仕事に集中できないといった状態の総称を指します。

5月病が起こる主な要因として、4月の入学や就職、異動、転勤といった生活環境の変化が挙げられます。クラスや職場に馴染めなかつたり、それまでの生活スタイルとのギャップについていけなかつたりすることで、心身に不調をきたすと考えられています。

### 主な症状や傾向



五月病の症状は様々です。以下に典型的な症状をご紹介します。

- ◆ やる気が出ない、やるべきことを先延ばしにしてしまう
- ◆ 気持ちが沈みがちで、マイナス思考に陥る
- ◆ 落ち着きがなくなる
- ◆ イライラして怒りっぽくなる
- ◆ 不安や焦りを感じる
- ◆ 体がだるい、寝ても疲れが取れない

- ◆ 息苦しい、心臓がドキドキする、めまいがする

- ◆ 頭が重く感じたり、ズキズキと痛んだりする

- ◆ なかなか寝付けない、夜に何度も目が覚める

- ◆ 食欲がなく、食事がおいしく感じられない

該当する項目が多い人は、生活リズムの見直しや、リフレッシュする機会を設けてみましょう。

また、症状が2週間以上続く場合には、うつ病や適応障害の可能性もあるため、医療機関の受診をおすすめします。

### 五月病への対処法

五月病には、日々のストレス軽減や生活習慣の見直しが大切です。次の4つの対処法を参考にしてみてください。

#### ① 生活の中で気軽に実施できる運動を取り入れる。

例えば、できるだけ階段を使う、帰宅時に手前の駅で降りて歩く、就寝前のストレッチなど、身近なものから取り入れるのがおすすめです。ジムに通ったり、ジョギングなども良いでしょう。

#### ★ココがポイント★



「運動しなくては」という過度のプレッシャーは、ストレスになつてしまい逆効果です。無理せず続けられることから始めましょう。

#### ② 日々の食生活を自覚する

食事が不規則で栄養が偏りがちな人は、食生活を見直しましょう。1食はサラダや野菜スープなどを摂ることや、外食時はファーストフードよりも定食屋さんを選ぶといった簡単なことでも構いません。1日3食の栄養バランスを考え、食事の摂るよう心がけましょう。

#### ★ココがポイント★



朝食は1日の最初のエネルギー源として大変重要です。忙しいからといって朝食を抜かずに、バナナやおにぎりといった、手軽で消化が良く、すぐにエネルギーに変わるものを摂りましょう。

#### ③ 良質な睡眠を取る

毎日の起床・就寝といった生活サイクルや、寝具や照明などの寝室の環境を見直してみましょう。規則正しい生活と質の良い睡眠は、心身の健康にとっても重要です。

また、寝付きを良くするために、寝る前の1時間はスマホの操作やテレビ視聴を控えてみましょう。

#### ★ココがポイント★



睡眠が乱れる原因として、お仕事の影響もあるでしょう。その場合は上司の方に相談するなどして、仕事の内容や量の調整を検討してみることをおすすめします。

#### ④ 友人や家族、専門家に相談する

体調不良や、職場や仕事に馴染めないといった悩みは、一人で抱え込まず、時には誰かに相談することも必要です。ご家族や友人、同僚や人事担当者など、話しやすいと感じる相手に勇気を出して打ち明けてみましょう。

#### ★ココがポイント★



五月病の症状が長引いている場合や、外出や出勤が困難になっている場合は、心療内科やカウンセラーなど、専門家に頼ってみることも選択肢の一つです。

### まとめ



五月病は、環境の変化などがストレスとなり、精神的・肉体的に不調を感じる状態です。五月病を理由に会社を休むことは、決して悪いことではありません。「そのうち治る」と放置すると、うつ病などを引き起こすケースもあります。心と体に向き合つて、しっかりと休養することも大切です。

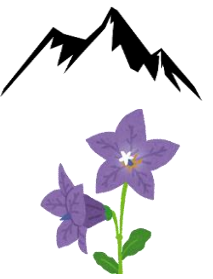
運動や食事などの生活習慣を見直し、また、大変な時には医師やカウンセラーなどの専門家に相談しながら、健康で快適なライフスタイルを作っていくしましょう。

(小嶋)

参考資料：転職HACKS

<https://ten-navi.com/hacks/>

# アウトドアレジャーで「石三鳥」!



5月8日から新型コロナウイルスは5類に移行することが決定しました。移行後は、感染症法に基づいた外出自粛要請は無くなります。そして5月には行楽に最適な季節です。引き続き感染には気を付けつつ、混雑を避けてレジャーを楽しみたい方は、アウトドアレジャーがおすすめです。

たら休憩を取り、景色を楽しむようにすると無理なく続けることが出来きます。

## 骨を強くする?健康メリット

### ★日光浴効果

適度に日光を浴びるアウトドアレジャーは、加齢に伴ってもろくなりやすい骨を強くします。骨を作るビタミンDは、食品などからの摂取に加えて、日光を浴びることで、体内でも作ることが出来ます。

日射しの強い時期は、日焼け止めクリームなどを使って皮膚を保護しながら楽しみましょう。



## アウトドアレジャーの健康効果 運動のメリット

### ウォーキングとしての運動メリット

- 体を動かすことによる血液循環の改善
- 生活習慣病の予防
- 筋肉を使うことで基礎代謝のアップ
- 筋肉の柔軟性を高め、姿勢を改善
- 脳の活性化やストレス緩和 など

自然の中では、平らな道ではなく山道や森の中の小道になるため、運動強度があがります。少し疲れたなと思っ

## 自然のリスクも知り

### 臨機応変に対応できる事前準備を

アウトドアレジャーは、天候やその日の体調などによっても、予定変更を余儀なくされることがあります。臨機応変に対応出来るよう、事前に準備をしておきましょう。

## ★服装は体温調節できるもの

特に標高の高いところは、気温の変動が激しくなります。服装を重ね着しておき、脱ぎ着しながら体温調節するようにしましょう。

吸汗・速乾性に優れたものや防水・防風対策に優れたものを組み合わせさせておくことと安心です。風が強いとそれだけで体温を奪われやすくなります。帰宅後に風邪をひいてしまった、というのではないように、服装をしっかりと準備しておきましょう。

## ★荷物はリュックにまとめる

必要なものをまとめて運ぶためのバッグは、両手があくリュックタイプが適しています。胸の前で固定できるタイプであれば、より体に密着し、体への負担も少なくなります。

## アウトドアレジャーは有酸素運動!

登山を始めさまざまなアウトドアレジャーは、ジョギングやマラソンなどと同じく有酸素運動と言えるでしょう。運動強度は「ややきつい」ものの会話ができるレベルが理想的です。



## 適切な休憩と水分補給

### エネルギー補給を忘れずに

運動中は、こまめに水分補給を行うことが基本です。アウトドアレジャーにおいても、同じように対応することが大切です。30分〜1時間程度を目安に休憩をとり、水分補給や糖分を中としたエネルギー補給を行います。



また標高の高いところでは、平地に比べて低酸素となる環境です。個人の体力レベルや当日のコンディションによって、頭痛や倦怠感、めまいなど高山病のような症状がみられることがあります。このような症状が見られる場合は、無理をせず、すみやかに下山しましょう。



アウトドアレジャーは、周囲の景色や自然の音、野山にひろがるにおい、日射しなどを感じることで五感を刺激し、心身のリフレッシュをはかることができます。有酸素運動です。

休日には大自然を感じながら自分のペースにあわせて体を動かしてみませんか。

【参考文献】All about

(稲川)

## 編集後記



先日、久しぶりにうなぎを食べに行きました。かなりの繁盛店で、待つこと1時間。やっと店内へ案内されると、すぐに温かい緑茶が運ばれてきました。一口いただくと、苦みがなく甘くまろやかな緑茶です。その後、食後に新たな緑茶が提供されました。また一口。今度は、緑茶の渋みと苦みが絶妙な美味しい緑茶です。

お茶の種類が違うことについて語りし、感動したので、女将にお話を伺いました。曰く「コロナ禍でお客様が少ない期間に、お客へお出しするお茶の選定をした」とのことでした。うなぎを食する前後にはどのようなお茶が最適なのか?全国からお茶を取り寄せ、従業員みんなで試飲を繰り返し、選定したようです。

コロナ禍は、誰もが日常の転換を求められた時です。「今できることをする」。言葉にすることは簡単ですが、果たして自分は何をしたのだろうか?考えさせられる一日でした。

(町田)