



TOPICS 『もしかして、五月病!?』

5月に入りまして、新年度が始まってから1ヶ月が経ちました。みなさまはそろそろ新しい生活にも慣れてきた頃でしょうか？

その反面、「何だかやる気が出ないなあ」「五月病かも」と思っている方もいるのでは・・・(+o+)
「五月病」は正式な病名ではありません。病名として、**適応障害**、**うつ病**、**パーソナリティ障害**、**発達障害**、**パニック障害**、**不眠症**などが挙げられます。その中で、一番多い原因疾患は「適応障害」と言われています。

病名（原因疾患）	症状
●適応障害	気分が優れない、体調不良、うつ症状など
●うつ病	意欲の低下、不眠、思考力・判断力の低下など
●パーソナリティ障害	多くのタイプがあり、認知・思考・感情行動など、対人関係において障害
●発達障害	コミュニケーション能力の障害、興味の偏り、行動にこだわりなど
●パニック障害	動悸、発汗、呼吸困難、めまい、吐き気、手足の震えなどの発作
●不眠症	寝つきが悪い、途中で目覚める（熟睡できない）、眠りが浅いなど

◆こんな人は要注意◆

五月病になる可能性は誰にでもあります。受験や就職などの大きな目標を達成したことで、燃え尽き症候群（バーンアウト）になっている人や、環境が大きく変わったことで周囲と馴染めないという人は要注意です。また、五月病の原因とされる適応障害やうつ病といった病気になりやすいタイプの方は、性格的に几帳面で真面目、責任感があるといった特徴があり、悩みを一人で抱え込んでしまう傾向にあります。

◆早めの受診を◆

身体的な病気が治っても不調の原因がわからない場合は、五月病のような精神的な病気の可能性があります。症状が2週間以上続くようであれば、我慢や無理をせずに精神科や心療内科を受診しましょう。

『精神疾患により医療機関にかかっている患者数は、近年大幅に増加しており、平成23年は320万人と300万人を超えています』
「厚生労働省 患者調査」より一部改編

◆予防のポイント◆

①趣味を楽しむ	買い物、パズル、プラモデル、絵画、カラオケ、料理など何でもかまいません。 <u>好きなこと・やりたいこと</u> をして、適度にストレスを発散しましょう。
②身体を動かす	<u>精神的な疲労は、運動で肉体的な疲労に変えられる</u> といわれています。できる範囲で身体を動かしてみましょう。ウォーキング、サイクリングなどオススメです。
③生活リズムを正す	不規則な生活は、体内リズムを乱すため、身体のみならず、心の健康も損ないやすくなります。 <u>起床、就寝、食事などをできるだけ決まった時間に</u> しましょう。
④仲間を作る	環境や立場が変わると、強いストレスを感じる場合があります。周囲に同じような境遇の人と <u>悩みを共有</u> したり、 <u>友人と話を</u> することで、気持ちが楽になります。