

爽やかな春になり、そろそろ学校や会社、新しい環境になれてきた頃なのに、なんとなく気が滅入って勉強や仕事に身が入らない、集中できない、などの症状の方はおられませんか？「五月病」は新入生や新入社員に限らず、また5月に限った病気ではありません。新しい環境の変化についていけず、知らず知らずのうちに自分の殻の中に閉じこもりがちになる「心のスランプ」です。

* 五月病とは

五月病という言葉はご存知のように広く知られた言葉ですが、実は医学用語ではなく、決まった概念や定義があるわけではないのです。新たな環境に適応できず、そのことへのあせりがストレスになり、「なんとかしなければ」と思えば思うほど、深みにはまってしまうわけです。疲れているのに眠れない、食欲がない、皆にとけこうとするがうまくいかずに自己嫌悪に陥り、そのまま放置しておく、最後には死んでしまいたいなどと考えてしまいます。このような本当のうつ病にまで進展しないうちにきちんと治療を受ける事が重要です。

* 五月病の原因

- 初めての一人暮らしや時間の使い方の変化など、新しい環境についていけない
- 新しい人間関係が思うようにいかない
- 入試、入社といった大きな目標を達成した開放感
- 大きな目標を達成したことにより、次の目標を見失ったり、混乱したりする
- 想像していた新生活と現実のギャップについていけない

* 五月病の症状

精神的なもの

やる気がでない、イライラする、なんとなく落ち込んでいる、何をするのも面倒で億劫、興味・関心がわからない、思考力・判断力が持てない、不安や焦りを感じる

身体的なもの

免疫力の低下、朝起きられない、食欲不振・下痢・吐き気・腹痛などの消化器症状、睡眠障害・頭痛・めまい・動悸などの自律神経障害症状

うつ病の3大精神症状である抑うつ気分、思考や行動の抑制、不安・焦燥感。これらの症状がそろそろ前に治療を受けましょう。

* 五月病の予防

ストレスを貯めないように気をつけましょう。

スポーツをしたり音楽を聴く、読書をするなど、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。ただし、ストレス解消といって食べ過ぎてしまったり、アルコールの飲み過ぎは逆効果です。新たな目標や関心を見つけ、チャレンジすることで、生活の活性化を心がけましょう。

イライラにはカルシウム！

イライラの原因としては、カルシウム不足があげられます。カルシウムを多く含む食品には、骨まで食べられる魚類、脱脂粉乳、チーズなどがありますが、これらを毎日たくさん食べるのはとても大変です。そこで、簡単にたくさんのカルシウムを摂取できるのが牛乳です。牛乳は100g中100mgのカルシウムを含み、コップ1杯に1日に必要なカルシウムの役1/3が含まれているのです。イライラしたときは、あたたかい牛乳を1杯飲んでリラックスしてみてください。

