

# 誰もがかかりうる5月病

新年度を迎え、新社会人をはじめ転職や異動など新しい環境で仕事を始める人も多いことでしょう。心機一転、「よし、頑張るぞ!」とエネルギーが湧いてくるものです。しかし、ゴールデンウィークを過ぎてひと段落する頃から、にわかに「やる気が出ない」「ふさぎこむ」という症状が現れる人がいます。俗にいう「5月病」です。

研修を経て5月から実際に仕事を始めるという新社会人の場合、これらの症状が6月に見られるため、「6月病」とも呼ばれます。5月病、6月病のいずれにしても、環境の変化に伴う心身の負担、ストレスが主な原因です。



## 5月病ってどんな病気？

「5月病」の多くは一過性の症状であり、適度な休息などで改善されることがほとんどです。ただし、会社や仕事が苦痛に感じるなど、仕事に支障が出るような重症の場合は早めに医療機関を受診しましょう。

「5月病」は正式な医学用語ではありません。医療機関では「適応障害」「軽度のうつ」といった診断名がつけられることもあります。

## 5月病の症状

5月病には以下のような症状が見られます。

やる気が起きない

体がだるい

頭痛、腹痛

ネガティブ思考になる

思考力、集中力の低下

食欲低下

## 5月病にならないためのアドバイス

### 会話でストレスを解消しよう

同僚や同期、家族や友人などとのコミュニケーションの機会を大切に。悩みを話すことでストレス解消になります。食事も1人で食べる「孤食」はなるべく避け、リラックスできる時間を増やすことにつなげていきたいものです。

### 栄養バランスのとれた食事を心がけよう

食事は一品で済ませるよりも、「主食・副菜・主菜」を組み合わせるよう意識してください。不規則な食生活、偏った食事内容は脳内の栄養不足を招き、とりわけ感情をコントロールする神経伝達物質「セロトニン」が不足しがちです。セロトニンは動物性タンパク質に多く含まれる「トリプトファン」を原料に合成されます。

### 質の良い睡眠のとり方

睡眠は疲労回復に重要な役割を果たします。睡眠の質を上げるために、「起床・就寝の生活リズムを整える」、「夕食は寝る2時間前まで、入浴は1時間前までに済ませる」、「寝る前にテレビやパソコンを見ない」などの生活習慣を身に付けましょう。

### オフの日の過ごし方

オフの日は自分の好きなことに時間を費やし、仕事のことは忘れましょう。体を動かすこともストレス解消法の1つです。ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動でも、感情をコントロールする神経伝達物質「セロトニン」の分泌が促されます。

## 上司や周囲の人の対処方法

新しい環境で働く人に対して上司や周囲の人は積極的に声をかけるなど、孤立させないような気軽に相談しやすい職場作りに努めてください。

悩みがあるようならまずは受け止め、厳しく指摘しないことが大切です。また、生活リズムが乱れている、同じ仕事なのに仕事の処理能力が落ちていることに気づいたら、専門医の受診を勧めてください。

## ストレスに負けない食生活

「抗ストレスビタミン」とも呼ばれるビタミンCは、ストレスへの対処によって消耗する副腎皮質ホルモンの合成をサポートします。ビタミンCはキャベツやトマト、グレープフルーツなどに多く含まれています。

また、豚肉や卵、牛乳、玄米などに含まれるビタミンB1は情緒の安定化に有効です。特に牛乳や卵は神経伝達物質の合成を盛んにしてくれるトリプトファン、フェニルアラニンが含まれます。また、トリプトファンには不眠症やうつ症状改善、フェニルアラニンには精神の高揚、抗うつ作用もあります。