



5月病について



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9 4 番 4

Tel 0857-23-4841

新年度が始まり、1か月が経ちました。進学や就職、転勤、異動などで、4月から新しい環境での生活がスタートした方もおられるのではないのでしょうか。今回、5月病について紹介しますので、参考にしてみてください。



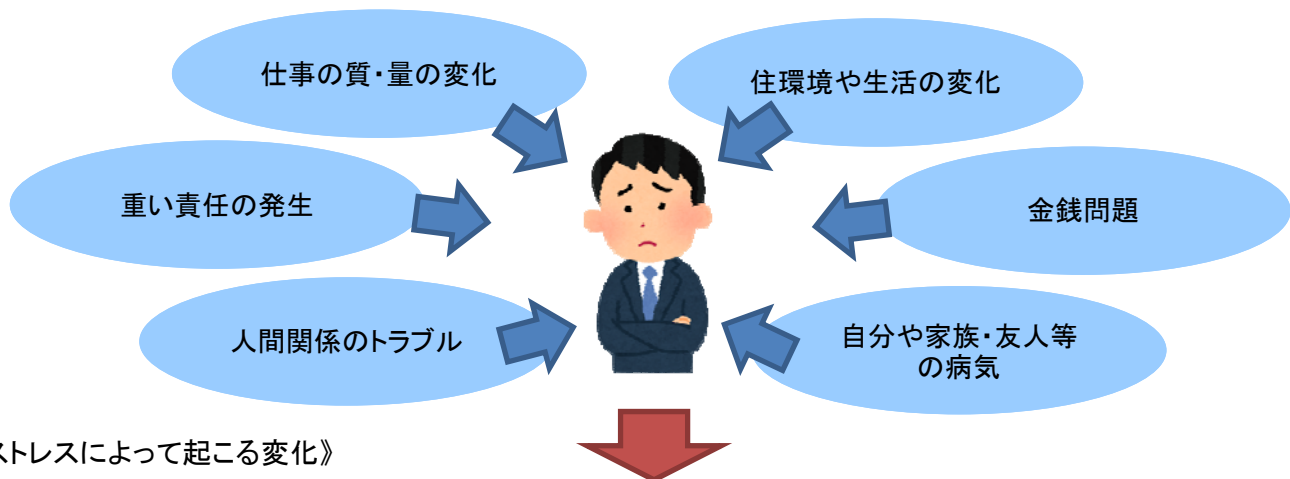
5月病とは

連休が終わる頃、よく「5月病」という言葉を耳にします。5月病は正式な病名ではありませんが、その名の通り、5月頃に現れやすい症状です。特に新入社員や新入生に多いと言われていますが、転勤・異動・転居などで環境が変化した方にも起こりやすいと言われています。


症状はうつ病に似ていますが、一時的なストレスによるものなので、新しい環境に慣れてくると次第に改善していきます。しかし、**思うように慣れることができなかつたり、疲労やストレスを抱えた状態が長引くとうつ病に移行していく場合もあります。**

また、**心と体の健康は、新しい環境になった方だけの問題ではありません。**約6割の労働者が、強い不安・悩み・ストレスを感じている(※)と言われています。ストレスが大きくなると、体や日常の行動にも変化が表れてきます。

※平成30年労働安全衛生調査(実態調査)より



《ストレスによって起こる変化》

心理的	身体的	行動
抑うつ症状、意欲の低下、イライラ、緊張、不安など 	高血圧、胃・十二指腸潰瘍、糖尿病、首や肩のこり、動悸、下痢・便秘、食欲不振、不眠、肥満など	作業効率の低下、ミスの増加、アルコール依存、過食、拒食、生活が不規則になるなど

「春」という季節にも、体調不良になりやすい原因が…！？

春は気温や気圧の変化が大きく、自律神経が乱れ、体調が不安定になりやすい時期と言われています。自律神経を整えるためには、**生活リズムを整える・崩さないこと**が大切です。起床・就寝・食事の時間ができるだけ規則正しくなるよう、生活習慣を見直してみましょう。



ストレスをためないために

ストレスといっても全てが有害なわけではなく、適度なストレスは心を引き締めて、仕事や勉強の効率をあげたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。しかし、その興奮や緊張が度を越してしまうと心や体が対応しきれなくなり、心身にダメージを与えます。

ストレスと上手につきあうためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。



<裏面もご覧ください>

ストレスと上手につき合うポイント

- ・自分に合ったリラックス法を行う
- ・親しい人と電話などで交流する時間を持つ
- ・出来るだけ落ち着ける環境をととのえる
- ・仕事に関係のない趣味を持つ
- ・規則正しい生活を心がけ、睡眠を十分とる
- ・日常生活に笑いをうまく取り入れる
- ・ストレス解消をタバコやお酒に頼らない
- ・抗ストレス作用のある栄養素を摂る など

- ・音楽を聴く
- ・マッサージ
- ・アロマセラピー
- ・適度な運動
- ・ぬるめのお湯で半身浴
- ・リラックス呼吸法（腹式呼吸・深呼吸など）
- ・・・など

《 おすすめ！簡単リラックス法 》

適度な運動には、睡眠リズムを整える、気分転換できるといった効果があります。特に、ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動がおすすめです。まずは1日20分から、疲れすぎない程度を目安に、体を動かしてみましょう。



イライラしている時・不安な時・焦っている時— 呼吸は浅く、早くなっていますか？そんな時は深い呼吸を意識してみましょう。

リラックス呼吸法（腹式呼吸）

- ①背筋を伸ばす。
 - ②ゆっくり口から息を吐く。
（体中の空気を全てを吐きだすつもりでゆっくりと）
 - ③鼻から息を吸う。
（お腹を膨らませながら）
 - ④ゆっくり口から息を吐く。
（吸った時間よりも時間をかけてゆっくりと）
- * この動作を繰り返します。

緊張やイライラをしずめ、心が安定する、血流が良くなる、血圧の上昇を防ぐといった効果があります。ため息を大きくつくのも効果的です。



ぜひお試しを！！

栄養コーナー 5月病に負けない！ストレスを緩和する食事のポイント

ストレスにはどのように対処されていますか？体を動かしたりおしゃべりしたりといった気分転換や、十分な睡眠をとることはもちろん重要ですが、抗ストレス作用のある栄養素をしっかりと摂ることも大切です。

最近、ストレス解消できてないかも…という方は参考にしてみてください。

ストレス解消に効果的な栄養素って？

- ・**ストレスを感じたときに大量に消費される**
たんぱく質：肉や魚、豆腐などの大豆製品 など
ビタミンC：野菜や果物（特に柑橘類）、芋類、緑茶 など
- ・**神経の興奮やイライラを鎮める**
カルシウム：牛乳などの乳製品、小魚、小松菜、モロヘイヤ など
ビタミンB₁：玄米、そら豆、豚肉（もも）、うなぎ など
- ・**脳の神経伝達物質「セロトニン」の材料となり、気持ちを落ち着かせる**
トリプトファン：カツオ、乳製品、大豆製品 など

お肉食べるならこれ！

おすすめ食材：鶏むね肉

鶏肉は牛肉や豚肉に比べて脂質が少なく、消化が良いです。中でも、むね肉は良質なたんぱく質に加え、トリプトファンやたんぱく質の代謝に欠かせないビタミンB群が豊富でストレス緩和にもってこい！

モロヘイヤと小松菜は野菜の中でも特にカルシウム豊富で、モロヘイヤにはほうれん草の約5倍、小松菜には約3倍含まれており、乳製品に匹敵するほど。乳製品が苦手な方のカルシウム補給にお勧めです。

「ストレス対抗レシピ」

ヨーグルトソースでさっぱりカツオのたたき

材料(2人分)

- ・カツオのたたき 6~10 切れ
- ・玉ねぎスライス 小1/4 個
- ・ねぎ 適量
- ★無糖ヨーグルト 50g
- ★にんにく お好みの量
- ★塩 少々
- ★こしょう 適量（少し多めがおすすめ）
- ★レモン汁 適量
- ・オリーブオイル お好みの量

作り方

1. 玉ねぎを薄めにスライスし、ねぎを刻む。
2. ★の材料を混ぜ合わせる。
3. カツオのたたきと玉ねぎを盛り、2で合わせたヨーグルトソースをかけ、ねぎを散らす。お好みでオリーブオイルをかければ完成！



精神安定効果のあるトリプトファンが豊富なカツオとヨーグルトを使ったレシピ。さらに、にんにくや玉ねぎ、ねぎに含まれる「アリシン」は、カツオに含まれているビタミンB₁の効果を高めてくれるので、相性抜群☆ヨーグルトソースはカツオのほかにも、肉やサラダなどいろいろな料理に活用できるのでぜひお試しください！