



## 5月病に負けないために！

新年度が始まり、1か月が経ちました。連休が終わる頃、よく「5月病」という言葉を耳にします。  
“なんだか訳もないのに気分や体調がすぐれない・・・” そんな症状はありませんか？

5月病は正式な病名ではありませんが、その名の通り、5月ごろ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はいますが、そうとは限らず、転勤・異動・転居などで環境が新しく変化した方にも起こりやすいと言われています。

### 『5月病の原因と症状』

4月の初めの頃は慣れないことやわからないことばかりで人に尋ねながら乗り越えていきます。

5月～6月頃になると「そろそろ慣れなくて…」と思い、不安や焦りを感じます。そして焦りから頑張りすぎてしまい、疲れがたまっていきます。仕事の場合、疲れが溜まると能率が悪くなり、頑張ってもかえって思うように仕事ははかどらず、さらにストレスを感じます。

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行く場合もあります。

### このような 症状はありませんか？



### 『5月病対策』

前述のとおり、症状はほとんど一時的な強いストレスによるものですが、長引くと悪化することもあります。それを防ぐためには、ストレスや疲れを予防・解消することが大切です。好きなことや趣味をうまく利用して、自分に合った方法でストレスを解消し、5月病を予防しましょう。

### <ストレス・疲労をためないポイント>

- ・完璧を求めて頑張りすぎないようにする
- ・1人で悩まないように、仲間とのコミュニケーションの機会を大切にする
- ・睡眠時間を十分に確保する
- ・時間に余裕を持って行動する
- ・自分の時間を作る（休息・趣味の時間）
- ・食事は規則正しく栄養バランスをとる
- ・自分に合ったリラックス方法を取り入れる

### <いろいろなリラックス方法>

- ・音楽を聴く
- ・マッサージ
- ・アロマセラピー
- ・適度な運動(ヨガ、ウォーキングなど)
- ・温泉、ぬるめのお湯で半身浴
- ・リラックス呼吸法(裏面参照)

・・・など



## 『リラックスのための呼吸法』

普段の生活の中で不安や緊張を感じたり、イライラすることはありませんか？ストレスを感じると、自然と体が力が入ってしまいます。そのような状態が続くと、筋肉や脳が酸欠状態となり、筋肉疲労（体のだるさ）や集中力の低下などの症状が現れます。

深呼吸は全身に新鮮な酸素を取り込むことによって、心身の緊張状態を和らげる効果があります。特にゆっくりと息を吐き出しながら体の力を抜いていく「**腹式呼吸**」は簡単にできるリラックス方法の1つです。

### ～☆ 深呼吸のポイント ☆～

- ① イスやソファーなどに座るか、（家では）仰向けに寝転ぶなどに、楽な姿勢をとる。
- ② 力を抜き、軽く目を閉じる。
- ③ 鼻からゆっくりと息を吸い込み、おなかを膨らませる。
- ④ 肩の力を抜き、口をすぼめ、ゆっくり時間をかけて息を吐き出す。
- ⑤ ③と④を3回程度繰り返したら、自然な呼吸に戻し、ゆっくりと目を開ける。

仕事の休憩時間や緊張する作業・会議の前、夜寝る前などに試してみてください。



## 栄養コーナー

# ストレスに負けない身体と心は食事から！

ストレスの原因は、過労や睡眠不足、悩み、更年期の女性ホルモンの減少など、精神的なものから身体的なものまで様々です。そのストレスを上手く解消するためには、気分転換と抗ストレス作用のある栄養素をしっかりと摂ることが大切です。最近、ストレスが解消できていない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のある栄養素とは？

- ① たんぱく質
- ② ビタミンC
- ③ ビタミンB群
- ④ カルシウム・マグネシウム

### たんぱく質・ビタミンC・ビタミンB類

→ストレスを感じた時に大量に消費される。

### カルシウム・マグネシウム

→不足すると神経を興奮させ、イライラの原因に…。

**毎日の食事で充分補給するよう心がける！**

### 主食

ごはんやそばが○  
ビタミンB群やマグネシウムが豊富な玄米や胚芽米のごはん、小麦胚芽パン、そばなど

### 主菜

サケや納豆が○  
低脂肪・高たんぱくがポイント！  
また、たんぱく質の代謝に必要なビタミンB<sub>6</sub>を含むカツオ、マグロ、サケ、大豆製品がお勧め。

### 副菜

とにかく野菜を！  
抗酸化作用の強い野菜や食物繊維が豊富な野菜を。  
カルシウムが豊富なモロヘイヤ、チンゲン菜、小松菜なども忘れずに。

### もう一品

抗酸化力が凝縮されているココアやブルーベリーもお勧め。  
また、リラックス効果のあるアミノ酸やカルシウムを含む牛乳やヨーグルト、ビタミンCの多い果物もしっかりと。

### 避けた方がよい食品

脂肪分が多い食品  
甘い菓子類  
アルコール

食事大切ですが、睡眠をきちんと摂り、規則正しい生活を心がけることも大切です。夜寝付けないうちは、お酒に頼るよりも温めた牛乳やリラックス効果のあるハーブティーを利用してみては？

