



# 健康豆知識

## 五月病ってあるの??

新年度が始まって1ヵ月が経ちました。新しい環境にも慣れてきたところ季節の変わり目に現れるのが「五月病」です。気分が落ち込んだり、やる気が出なかったり・・・そんな症状が出てきやすい時期です。今回は、五月病の特徴を確認していきましょう！

### ○五月病の症状とは？

- ・心に現れる症状→やる気が出ない、集中力が出ない、落ち込む、不安やストレスを感じる
- ・体に現れる症状→食欲の減退、過食、胃腸の不調、頭痛
- ・行動に現れる症状→引きこもり、対人関係の回避、お酒やタバコの量が増える、睡眠不足



### ○五月病の原因とは？

・春先の気温の変化 ・生活リズムの崩れ ・睡眠不足 ・疲労 ・環境の変化 ・ストレス

気候の変動で体調が崩れやすく、生活リズムが乱れると睡眠不足に陥ります。4月の環境変化によるストレスや疲れも影響しています。

5月の連休で緊張から解放されると、心や体の疲れが出て五月病を引き起こすことがあります。早めに気づき、適切な対策を取ることが大切です！

### ○五月病を防ぐポイント！

- ① 自分が頑張りすぎていないか、疲れていないか確認しましょう
- ② ウォーキングやストレッチなど、体を動かし気分転換をしましょう
- ③ リラックスする時間を作ったり、お風呂でゆっくりしたり日々のストレスを発散する
- ④ 新しいことを始めたときは自分へ期待しすぎないようにしましょう
- ⑤ 調子が悪いと感じたら、話を聞いてもらい気持ちを軽くしましょう



季節の変わり目は体調不良や気分の変化が起こりやすいです。無理をせずご自身のペースで生活していけると良いですね！

### ☆スタッフからのコメント☆

こんにちは。プラムの高松です。暖かくなり、外での活動が心地よい季節になりましたね。

一方で、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。しっかり食べて、しっかり眠り、体調管理には十分気をつけていきたいですね。

私はというと、「しっかり食べて、しっかり眠る」ための一環としてゴルフを楽しんでいます。適度に体を動かすことで食欲も増し、よく眠れるので、健康維持にもつながっています。何より、良いストレス発散にもなっています♡みなさまはどのような健康法を実践されていますか？ぜひ教えてください。