

## 五月病を乗り越えよう

この時期に多発する精神的に不安定な状態を俗に**五月病**と呼びます。五月病は一過性のものですが、不安定な状態が続くと、うつ病に進むケースもあります。症状が軽いうちに気分をかえたり、ストレスを軽減しましょう。

### ●こんな症状に心当たりありませんか●



職場に行くのがおっくうになる。  
また、行かなくなる。

毎日からだがだるい、ふらふらする。  
よく眠れない。食欲がない。

すべてのことに対して無気力になる。

### ●五月病の人がいたら・・・



がんばってもできない状況にある人に『がんばれ〜』というのは逆効果。グチを聞き、聞き役にまわりましょう。  
自分だけでなく、まわりの人でつらそうな人はいないか、注意しておきましょう。



体調や気分の異変が1ヶ月以上過ぎても続くときは、症状がさらに重くなる前に**専門医（心療内科など）への受診・相談**をおすすめします。

### ●五月病にならないために●

1. 「～せねば」完璧主義をやめる
2. 焦らない
3. 一人で悩みを抱え込まない  
グチをこぼしたり話をするのも大事
4. 規則正しい生活、休養をしっかりと  
食生活、睡眠も大切に
5. 気分転換をする  
スポーツや趣味の時間で熱中できることを見つけましょう



### ●飲酒と睡眠の関係

寝前の飲酒は睡眠の質を悪くします。はじめは、寝つきがよくなることもありますが、眠りが浅くなり、途中で目が覚めることが多くなります。  
**気晴らしの飲酒はほどほどに。**



心と体を大切に、この時期を乗り越えましょう



## 心の病気と食事の関係

食生活が乱れると、健康を維持するために必要な栄養素が不足して、ストレスを感じやすくなったり、ストレスに弱くなるなどの悪影響が出てきます。

### こんな人は、要注意!



- ❖ 一人暮らしをしている
- ❖ 残業続きで食事もろくに摂れない
- ❖ 市販のお弁当やスナック菓子で済ませてしまう

### 「心の病気」対策！ 注目されている「セロトニン」

魚・肉・卵・大豆製品などの良質なたんぱく質に多く含まれています。

セロトニンは簡単に言うと、**感情を安定させたりする神経物質**で、セロトニンが不足したり、うまく機能なくなると、おこりっぽくなったり、こらえ性がなくなったり**うつの症状に陥りやすくなる**と言われています。セロトニンが不足しやすい、食生活のパターンは、

●若い女性で、**極端なダイエットを行い、栄養不足になっている場合**



●男性では、**朝食の欠食や不規則な食事が続くことで栄養が偏り、さらに過度なストレスが重なった場合**



## 食事バランスガイド



身体の働きは、様々な栄養素が助け合って成り立っています。ストレスからくる、過食や偏食による肥満も注意が必要です。まずは、

**1日3食規則正しい時間に、  
バランスの良い食事を  
とりましょう。**

JA鹿児島県厚生連  
地域医療推進部 地域医療推進課  
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号  
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107  
E-mail [kou.tis@ks-ja.or.jp](mailto:kou.tis@ks-ja.or.jp)  
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。