

お元気ですか？

～保健師さんの健康チェック～

5月

五月病について

厚生連健康管理センターがわ保健師

谷澤 まさみ さん

五月病とは、仕事や学校、転居による環境の変化に
対して、最初のうちは張り切っていたのに、5月の連
休明けの頃から、何となく気分が落ち込む、疲れやす
い、仕事や勉強、家事などに集中できない、眠れない
といったスランプ状態に陥る状態のことです。

精神的な症状だけでなく、食欲不振や胃の痛み、め
まい、動悸などの身体的な症状を訴える人も多くみら
れます。新しい環境の変化についていけない焦りやス
トレスが、知らず知らずのうちに身体の症状となって
出てくるのです。

五月病といっても、新入生や5月に限って起きる病
気ではなく、完璧主義で物事にこだわりがちな人や、
内向的で孤立しやすい人、過保護に育てられた人など
が五月病になりやすいといわれています。たいていは
一過性の心身の不調だけで、1～2ヶ月で自然と環境
に慣れ、症状が軽快する場合があります。五月病
かな、と思ったら、とにかく気分転換・リラクセスで
きるように心がけましょう。