

なんとなくのその不調 放っていませんか？

保健だより
2025年5月

5月病

5月病は、新しい環境や人間関係などがストレスとなり「気分が落ち込む」「なんとなく体調不良」「眠れない」といった状態の総称です。ひとりで抱え込まずに早めに相談しましょう。

原因

○環境の変化 ○心の緊張 ○生活習慣の乱れ

症状

身体的

・だるい・食欲不振
・下痢・腹痛
・頭痛・不眠
・めまい・動悸など



精神的

・やる気がでない
・気分が落ち込む
・興味や関心がなくなる
・不安・焦燥感など

行動面

・酒やたばこの量が増える
・過食など



あなたは大丈夫？セルフチェックしてみましょう

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ 夜、なかなか寝付けない | ☐ 食欲がない |
| ☐ 朝、起きられない | ☐ 疲れが取れない |
| ☐ やる気、元気がでない | ☐ 身体が重く感じる |
| ☐ 人と話すのが面倒くさい | ☐ 学校、会社に行きたくない |
| ☐ 洋服を選べない、出かける準備が進まない | |
| ☐ 何でもマイナス思考になりがち | |
| ☐ 集中力がなくなり、仕事や勉強が進まない | |
| ☐ 興味のあることや好きなことをやる気にならない | |

7つ以上当てはまった人は要注意です！

予防・対処方法

運動や趣味でストレスを発散し、栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠で生活習慣を整えましょう。

○ぬるめのお風呂に入るなど、リラックスする

○よく眠る

○趣味など、自分に合ったストレス解消法を行う
(音楽/映画/温泉/旅行/おしゃべり/感動の涙を流すなど)

○栄養バランスのとれた食事を規則正しくとる

○適度な運動を習慣づける



精神面に大きな影響を与える神経伝達物質のセロトニンは、不足すると精神のバランスが崩れ、暴力的になったりうつ病を発症する原因ともなります。

セロトニンは、肉・魚・豆製品などのたんぱく質に多く含まれるトリプトファンから合成されます。

合成にはビタミンBも必要となるため、バランスのよい食事をとりましょう。

また、運動や日光を浴びることで生成が促進されます。

受診の目安

次のような症状がみられたら、心療内科や精神科など専門の医療機関の受診をおすすめします。



- ・遅刻・欠席が増える。
- ・社会生活や家事、入浴や歯磨きなどの日常生活が億劫になる
- ・なにも楽しめない(休日も楽しめない)
- ・眠れない状態が2週間以上続く場合