

2018年5月吉日

健保だより24

新電元工業健康保険組合
理事長 白羽 真

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

皆様は、6月病ってご存知ですか？

5月病は聞いたことがある人が多いのではないのでしょうか。新入生や新社会人が、新しい環境で緊張が張りつめた4月の1ヶ月を過ぎ、5月の連休明け頃に無気力状態に陥ってしまうことから名付けられた心身の不調のことです。ところが最近、特に社会人の場合、5月ではなく、6月に同じ様な状態になる人が増えており、“6月病”と呼ばれて問題になっています。

そもそも“5月病”も“6月病”も正式な病名ではなく、医学的には適応障害と診断されます。では何故、6月に心身の不調を訴える人が増えているのでしょうか。

6月といえば、新人研修期間が終って職場に配属され、実際の仕事につくころです。4月は新しい環境になれることに一生懸命で、知らず知らずのうちに疲れやストレスを溜めてしまうものの、5月の連休で一旦は英気を養うことが出来る人が多いのですが、6月に入り仕事の厳しさに直面し「こんなはずではなかった」と失望したり、仕事や人間関係にうまく対応出来なくなったりして、大きなストレスを抱え込んでしまう人も決して少なくありません。更に6月は梅雨に入るなど気候が不安定なことも、心身のダルさの要因となります。

具体的には・・・

【体の不調】

☆便秘、下痢、腹痛、めまい、吐き気、ひどい肩こりや頭痛、疲れやすい、だるい
寝つきが悪い、熟睡感がない、朝起きられない、食欲がない 等々

【心の不調】

☆気持ちが落ち込み楽しみがない、不安や焦りを感じる、イライラ、やる気が出ない
何をするのも面倒でおっくう、判断力・思考力の低下、物忘れをする 等々

上記の項目に当てはまるものがないか、体と心の状態をチェックしてみてください。

まじめな人ほど、仕事とプライベートの切り替えが下手な傾向があるので、意識的にON/OFFの切り替えを心掛けましょう。

帰宅後や休日は、仕事のことを考えないですむ様に、趣味など自分の好きなことに集中しましょう。

以上

マメ知識 適応障害とは ～原因の多くはストレスです～

適応障害とは、職場などで強いストレスを感じた際に、ストレスに圧倒されて柔軟な対応が出来なくなってしまう状態です。

ストレスに対応出来ないために、精神症状・身体症状・年齢や社会的役割に不相応な行動など、様々な症状が現れ、日常生活を上手く送れなくなる疾患です。

大切なことはストレスの感じ方は個人によって大きく異なるということです。同じ問題に直面しストレスを感じても、適応障害になるかどうかは個人差があります。

強いストレス（葛藤的状況）を感じる環境は、いじめや本人が孤立していると強く感じる環境、威圧的な上司がいる職場など様々です。

私たちは日頃、様々なストレスに囲まれて生活しています。例えば、結婚の様に一般的に良いとされることであっても、その変化によりある種の緊張を私たちは感じます。

こうした日々の緊張のとらえ方や、ストレスを受けた時の対応方法によって、ストレスは私たちに良い影響を与えることもあれば、悪い影響を与えることもあります。

また、そのストレス源が一つの出来事であるとは限らず、様々な状況が重なって原因を形成することもあります。

更には、大きな出来事からくる単発的なストレスだけではなく、長年にわたり続いていたり、反復したりするストレスもあります。

ストレスの原因が無くなれば、比較的短い期間で症状が改善されるケースもありますが、ストレスを我慢したり、耐え続けたりすると重症化し、うつ病や不安障害などの深刻な疾患を発症することもあります。

気持ちや体に不調が出てきたら、我慢や無理をせず、早めに病院に行くことが大切です。



※詳細は健康保険組合までお問い合わせ下さい。(831-7200)