

2023年5月吉日

健保だより 83

新電元工業健康保険組合
理事長 新関 清司

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。

新年度、新社会人、新職場と新しい生活がはじまり、早くも1ヶ月が経ちました。皆様、ストレスの蓄積により体調など崩されていませんか？

新入生や新入社員がかかりやすい『五月病』と言えば、GW明けに起こりやすい症状としてよく知られています。最近は研修期間を長く取る企業が増えてきたことなどから、時期がずれて『六月病』などとよばれることもあります。

いずれの場合も気分が落ち込んで憂鬱になり、気力ややる気がわかず、食欲がなくなったり何をしてもしめなくなったりするのが特徴です。

五月病は、医学的には「適応障害」「抑うつ状態」と診断されます。これは精神的又は身体的なストレスや疲れによって心身に大きな負担がかかり、脳がうまく働かなくなった状態です。

ストレスというとネガティブな原因を想像してしまいがちですが、志望校への進学や昇進など、ポジティブな変化であってもストレスの原因となります。

人間は、上記の様に置かれている環境に変化があると、悪い変化だけでなく良い変化であっても、心身が緊張したり警戒したりする性質があり、この状態が続くと普段よりもエネルギーを消耗してしまうのです。

特に真面目な人や頑張り屋さんは、入学・入社之初から早く慣れようとして余計にエネルギーを消耗し、疲れていても自分を抑えて頑張ってしまうがちです。この様な人はストレスをどんどん溜め込んでしまい、五月病になりやすくなってしまいます。

五月病にならないために、以下の様なことに気をつけて過ごしましょう。

- ・初めから全てを完璧にこなそうとしない
- ・他人との会話やコミュニケーションをしっかりと取る
- ・栄養バランスの取れた食事をする
- ・適度な運動を習慣づける
- ・睡眠の質を上げる

☆寝室の環境を整える、お酒を控える、寝る前にスマホを見ない、朝日を浴びて体内時計をリセットする

忙しくて、なかなか運動や睡眠の時間が取れないという人もいるでしょう。しかし、そういうときこそ、全てを完璧にこなそうとしないことが大切です。また、忙しいときは、食事の栄養バランスもおろそかになりやすいですが、栄養が偏ると精神的な不調に繋がることもあります。主食・主菜・副菜で出来るだけ沢山の食材を食べられる様に心掛けましょう。

五月病は心身に大きなストレスがかかることで起こります。気合が入る時期ではありますが、頑張り過ぎない様に気を使いながら、適度な運動や友人・家族との交流などで上手に息抜きしていきましょう。

以上