

衛生委員会だより

令和6年5月

社会福祉法人ならやま会

担当事業所いずみ園

皆さんは五月病についてご存じですか。
五月病とは、主に新入社員の方がゴールデンウィーク明け頃に心身の不調を訴えることを言います。

体の症状

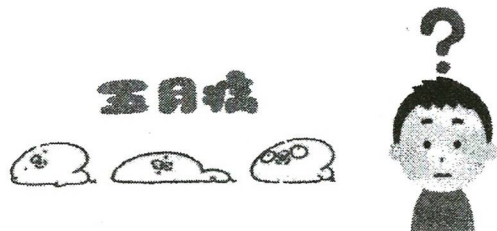
疲れやすい、朝起きられない、食欲がない、めまい、頭痛腹痛、便秘、不眠、動悸、疲労感

心の症状

焦燥感、イライラ、無気力、不安、判断や思考が鈍る、興味関心がわかないなどが挙げられます。

原因

大きな環境の変化によりストレス、緊張、不安などが張り詰めた状態で溜まった疲れが長期休暇で一気に出てしまいます。五月病というと、新入社員なら誰しも通る道では？と思われる方もいますが、長引く場合は「適応障害」という正式な病名が付きます。



あなたは大丈夫？ 五月病チェックリスト！

- | | |
|---|---------------------------------|
| ☐ やる気が出ない | ☐ 頭が重い |
| ☐ イライラする | ☐ 疲れやすい |
| ☐ 眠れない、何度も起きる | ☐ めまいがする |
| ☐ 人に会いたくない | ☐ 食欲がない |
| ☐ 考えが悲観的になる、ネガティブになる | |

どうでしたか？4つ以上当てはまると要注意です！

対策

食事の時間や起きる時間、寝る時間なるべく同じ時間になるように意識して生活のリズムを整えましょう。また、ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実を積極的に摂りましょう。

最も大切なのは「気分をリフレッシュすること」です。親しい友人や家族と楽しく話したり、悩みや気になっていることを相談してみましょう。愚痴を聞いてもらうだけでも気持ちは楽になりますし、自分一人では見つけれなかった解決策も見つかるかもしれません。休日や空いた時間に自分の好きなことをしてストレスを発散しましょう。