

MitsuiSougou通信

五月病対策

新社会人や人事異動などで新しい環境に身を置き、疲れが出始める5月に多く見られる「五月病」。その症状と予防・対処法を知って、体も心も健やかな毎日を過ごしましょう。

《五月病とは》

「五月病」とは、おもにゴールデンウィーク明けごろから陥る、倦怠感や虚脱感などをともなう体と心の一時不調を示す俗語です。医学的な分類でいえば適応障害や、軽度のうつに該当する場合もあります。この症状は決して5月に限って起こるものではありません。人は不慣れな環境や、人事異動にともなう周囲の変化など、緊張状態が続く環境に身を置くことと徐々にストレスが蓄積していきます。また、持続的で心理的負荷の高い環境では、メンタル不調が起こりやすくなり、その際に本人が仕事を抱え込んでいたりすると、不調の自覚に乏しくなるケースもあります。このようなことから、体と心の疲れにより、朝起きられなくなったり、出勤・登校が億劫などの症状が現れてきます。かつては、五月病は若い新入社員・新社会人などに多く見られ、新しい環境に慣れ始める夏ごろになると自然とその症状はなくなっていくのが通例でした。しかし現在では新社会人だけでなく、部署移動や転職などで新しい環境に置かれた中高年にも増加しています。つまり、ストレス社会の現代に生きる以上、五月病になる可能性は誰にでもあると言えるのです。さらに、五月病から「うつ病」になることもあるので、注意が必要です。



《五月病からうつ病にならないために…対処と予防》

五月病はちょっとした心がけで、症状の改善や予防をすることができます。一番は五月病の原因であるストレスの解消や、疲労回復を心がけることです。もし「五月病かな」と思ったら、次のようなことを心がけてみましょう。下記の対処法は症状の改善だけでなく、予防にもなります。

・会話でストレスを解消しよう

同僚や同期、家族や友人などとのコミュニケーションの機会を大切に。悩みを話すことでストレス解消になります。食事でも1人で食べる「孤食」はなるべく避け、リラックスできる時間を増やすことにつなげていきたいものです。



・栄養バランスのとれた食事を心がけましょう

食事は一品で済ませるよりも、「主食・副菜・主菜」を組み合わせるよう意識してください。不規則な食生活、偏った食事内容は脳内の栄養不足を招き、とりわけ感情をコントロールする神経伝達物質「セロトニン」が不足しがちです。セロトニンは動物性タンパク質に多く含まれる「トリプトファン」を原料に合成されます。

・質の良い睡眠のとり方

睡眠は疲労回復に重要な役割を果たします。睡眠の質を上げるために、「起床・就寝の生活リズムを整える」、「夕食は寝る2時間前まで、入浴は1時間前までに済ませる」、「寝る前にテレビやパソコンを見ない」などの生活習慣を身に付けましょう。

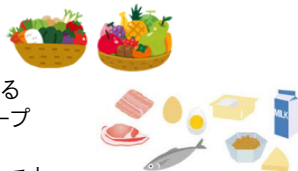
・オフの日の過ごし方

オフの日は自分の好きなことに時間を費やし、仕事のことは忘れましょう。体を動かすこともストレス解消法の1つです。ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動でも、感情をコントロールする神経伝達物質「セロトニン」の分泌が促されます。

【ストレスに負けない食生活】

「抗ストレスビタミン」とも呼ばれるビタミンCは、ストレスへの対処によって消耗する副腎皮質ホルモンの合成をサポートします。ビタミンCはキャベツやトマト、グレープフルーツなどに多く含まれています。

また、豚肉や卵、牛乳、玄米などに含まれるビタミンB1は情緒の安定化に有効です。特に牛乳や卵は神経伝達物質の合成を盛んにしてくれるトリプトファン、フェニルアラニンが含まれます。また、トリプトファンには不眠症やうつの症状改善、フェニルアラニンには精神の高揚、抗うつ作用もあります。



安全運転アドバイス 運転時認知障害早期発見チェック

日常生活の中では気づきにくい初期の認知機能の衰えも、自動車を運転する行為には比較的表れやすく、この認知症予備群とも言える軽度認知障害の人が運転時に表われやすい事象をまとめたものが、「運転時認知障害早期発見チェックリスト30」です。ご自身やご家族の運転をチェックしてみましょう！



《運転時認知障害早期発見チェックリスト》

- 車のキーや免許証などを探し回ることがある。
- 今までできていたカーステレオやカーナビの操作ができなくなった。
- トリップメーターの戻し方や時計の合わせ方がわからなくなった。
- 機器や装置(アクセル、ブレーキ、ウインカーなど)の名前を思い出せないことがある。
- 道路標識の意味が思い出せないことがある。
- スーパーなどの駐車場で自分の車を停めた位置が分からなくなることがある。
- 何度も行っている場所への道順がすぐに思い出せないことがある。
- 運転している途中で行き先を忘れてしまったことがある。
- 良く通る道なのに曲がる場所を間違えることがある。
- 車で出かけたのに他の交通手段で帰ってきたことがある。
- 運転中にバックミラー(ルーム、サイド)をあまり見なくなった。
- アクセルとブレーキを間違えることがある。
- 曲がる際にウインカーを出し忘れることがある。
- 反対車線を走ってしまった(走りそうになった)。
- 右折時に対向車の速度と距離の感覚がつかみにくくなった。
- 気がつくと自分が先頭を走っていて、後ろに車列が連なっていることがよくある。
- 車間距離を一定に保つことが苦手になった。
- 高速道路を利用することが怖く(苦手)になった。
- 合流が怖く(苦手)になった。
- 車庫入れで壁やフェンスに車体をこすることが増えた。
- 駐車場所のラインや、枠内に合わせて車を停めることが難しくなった。
- 日時を間違えて目的地に行くことが多くなった。
- 急発進や急ブレーキ、急ハンドルなど、運転が荒くなった(と言われるようになった)。
- 交差点での右左折時に歩行者や自転車が急に現れて驚くことが多くなった。
- 運転している時にミスをしたり危険な目にあったりすると頭の中が真っ白になる。
- 好きだったドライブに行く回数が減った。
- 同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった。
- 以前ほど車の汚れが気にならず、あまり洗車をしなくなった。
- 運転自体に興味がなくなった。
- 運転すると妙に疲れるようになった。

30問のうち5問以上にチェックが入った方は要注意です。専門医の受診を検討しましょう。

◆おいしいレシピ◆ ～キャベツとツナのエッグサラダ～

キャベツは、疲労やストレスへの抵抗力となる副腎皮質ホルモンを作るのに必要なビタミンCを多く含んでいます。

【材料】2人分

- ・キャベツ 2枚
- ・ミニトマト 2個
- ・卵 2個
- ・ツナ缶 1缶(固形量60g)
- ・ドレッシング 適量
- ・サラダ油 適量

【作り方】

1. キャベツはせん切りにする。
2. フライパンにサラダ油をなじませ、卵をほぐし入れてスクランブルエッグを作る。
3. 器に1)を盛り、汁気をきったツナ、2)の卵、ミニトマトの順にのせてドレッシングをかける。

