

西耳鼻咽喉科 便り

一人ひとりにあった治療法を提案して、患者さんのお困りごとを解決することを目指しています。

九月病

今年も猛暑日が多かったですね。夏休み明けの9月に仕事あるいは学校が始まる時に、体調が悪くなる状態は、**九月病**と呼ばれています。毎年9月になると同じような症状で体調不良となる人が増えるので、「病気ではないか」ということで名付けられたようです。

欧米では長期休暇から家に帰ってきたとき、クリスマス休暇が終わり、仕事が始まる1月のときに、疲労、食欲の低下、抑うつ症状が出る人がいます。

日本では、8月に長い休みがあります。そのため、9月に体調不良が発症しやすい事情を含んだ意味もあって、俗に九月病と呼称されています。

8月の高温、多湿の気候が体にストレスとなって、体力が低下します。いわゆる**夏バテの状態**になる方が少なくありません。夏の疲れが9月以降に出ることが、九月病が発症する理由の一つとなっています。

季節の変わり目であり、冬にかけて日照時間が短くなっていくこと、そして、気温が徐々に下がることなど、天候の変化が起きます。身体が気候の変化にすぐに順応できない人もいて、さまざまな症状が出てきます。

九月という節目は、秋への入り口で冬に向かうことで、気持ちの切り替えが起きやすいです。そのため、気疲れすることも要因となっています。ビジネスマンでは、配置換え、転勤など環境が変わる場合があり、気を遣うことも9月病が発病する原因の一つになります。

体への影響としては・・・

疲労感が続いている 頭が重い感じがする めまい 食欲が低下している お腹の調子が悪い

精神への影響としては・・・

やる気が起きない 不安と焦りの気持ちが強い 仕事や勉強が面倒になる 夜、眠れない 朝起きられない

大型連休明けの5月に体調を崩すことが特徴である五月病と類似した症状とも言えます。

心当たりのある症状があり日常生活に支障が出ていると感じたときは、早めに精神科、心療内科の医師の診察を受けることが重要です。放置すると、うつ病になる危険があるので、早めに対処すべきです。

予防するために最も大切なことは、寝る時間と起きる時間のリズムを一定に保つことです。睡眠習慣を整えることは重要で、夏休みであるからと言って、夜更かしをしない、そして、睡眠時間をとることを心掛けてください。あとは1日3食しっかりとる、筋トレやヨガ、ストレッチなど適度に体を動かすことも予防になります。

