

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。

5月病

新しい環境の変化についていけず無気力になったり、眠れなくなったりする「五月病」。放っておくと、うつ病へ進行してしまうケースもあります。まずは気軽に医療機関に相談するようにしましょう。周りが早めに気づくことも大切です。

●五月病ってどんな病気？

入学や就職にともない学校や職場で新たな生活がスタートします。新生活は、慣れないことも多く知らず知らずのうちにストレスがたまるものです。気づかないうちに無理をしてしまうことも少なくありません。また、仕事の内容や環境が自分に合っていないために、「**適応障害**」を起こしていることもあります。こうして1カ月が過ぎ5月になる頃に、身体のだるさ、疲れやすさ、意欲がわからない、物事を悲観的に考えてしまう、よく眠れない、食欲がないなどの心身の症状が現れることがあります。これを「五月病」といいます。五月病は、正式な医学用語ではありませんが、一般に、この季節に学生や新入社員に起こりやすいため、こう呼ばれています。

●こんな症状が出たら要注意！五月病の様々な症状

無気力になったり不安感が強くなることが多いようです。「今までラクにできていたことができなくなった」「大好きだった趣味に興味を持てなくなった」「常に漠然とした不安があり落ち着かない」などの症状は要注意です。また、胃痛や食欲不振、頭痛、めまい、不眠などが起こることもあります。

●五月病を防ぐにはどうすればいいの？

「ストレスは必ずあるもの」と認識して、ストレスと上手につきあう方法を考えましょう。十分な睡眠、休息を取るように心がけ、自分に合ったストレス解消法を見つけることが重要です。**特に几帳面でまじめ、嫌とさえずに物事を引き受けてしまうといったタイプの人に五月病やうつ病が多いと言われてい**ますので、注意が必要です。深刻に物事をとらえ過ぎず、新しい仕事や環境では失敗はつきものと考え、「できる範囲でいいや」と気楽に持つことも大切です。ひとりで悩みを抱え込まずに、日頃から上司、同僚、家族などの身近な人に相談するようにしましょう。

五月病は放っておくと、本格的なうつ病に進んでしまうこともあります。早めに心療内科や精神科で相談するようにしましょう。

