

## これって五月病?!

5月になり、4月から新しい生活を送っている方も、落ち着いてきた頃かと思います。そこで気を付けたいのが、「五月病」。知らず知らずのうちにストレスが蓄積されてはいませんか?



### ● 五月病って? なりやすい人って?

五月病は、4月に進学、就職、部署移動などで環境が大きく変わるなか、新しい環境にうまく適応できず高いストレスを感じてしまい、気分が沈んだ状態になる精神的症状を指します。しかし、「五月病」だと片づけるだけではなく、「適応障害」「気分障害」という精神疾患を発症している可能性があります。新しい環境を過ごすようになった若い方に多くみられますが、働きざかりの方や主婦の方にも見られます。あなたもチェックしてみましょう!

### ● 五月病?! 適応障害!? チェックリスト

- 他人と会うのが面倒くさい(ドタキャンを繰り返す)
- ネガティブに考えてクヨクヨ悩み続ける
- 睡眠不足が続いている
- 服装に気を使うのが面倒になり、そのまま出かけることが多い
- 通勤通学をする前後最中に体調が悪くなる
- 好きだった趣味をやるのもあっくうだ
- 朝になると行きたくなくなり、遅刻や欠勤が増えている
- 「おはよう」「ありがとう」など、前から使っていた言葉を言い忘れる
- 仕事のミスが増え、効率が落ちた
- いつも読んでいた雑誌やテレビ番組を見たくなくなった



- チェックが4~6個当てはまる方は、軽い抑うつ傾向が見られます。ストレスが高い状態ですので、この時点できちんと解消していきましょう。
- 7個以上ある方は要注意。五月病にかかっている可能性が高く、3か月以上長く続くようなら受診を勧めます。

### ストレス解消して、対策しよう!

- 趣味やスポーツに打ち込む 何かスポーツをやってみるのがオススメです。
- 睡眠を取る 疲労の原因を除去できるのは睡眠です!
- リラックスする クラシックを聴く、アロマを焚く、ゆっくりと入浴するなど意識的にこのような時間を取ることが大切です。
- 話を聞いてもらう 不満や不安を話し、聞いてもらうことは、自分の整理に繋がり前向きな気持ちになれることも多くあります。



薬や身体に関する相談や不安なことなどあれば、どうぞ当薬局にお声かけください。