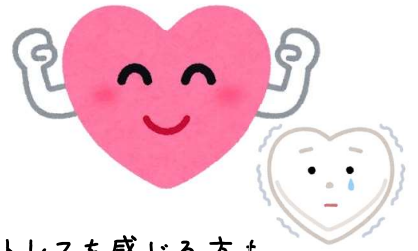


新生活におけるメンタルヘルス



はじめに

4月、新生活のスタートですね。新しい環境への期待と同時に、不安やストレスを感じる方も多いのではないのでしょうか。今回は、薬剤師・栄養士・登録販売者の視点から、新生活におけるメンタルヘルスについて、心と体の健康を保つためのヒントをご紹介します。

なぜ新生活でメンタルヘルスが気になるの？

- 環境の変化: 新しい人間関係、仕事内容、生活リズムなど、変化が多い時期はストレスを感じやすいです。
- 期待と現実のギャップ: 新しい生活に抱いていた期待と現実のギャップに悩むことがあります。
- 孤独感: 周りの人とのつながりがまだ薄く、孤独を感じる場合があります。



新生活をスムーズに乗り切るためのヒント



1. 心身のバランスを整える

規則正しい生活 … 睡眠時間を十分に確保し、バランスの取れた食事を心がけましょう。

適度な運動 … 運動はストレス解消に効果的です。軽い運動から始めてみましょう。

リフレッシュ … 好きな音楽を聴いたり、読書をしたり、趣味の時間を持つことで心をリフレッシュしましょう。



2. コミュニケーションを大切にする

周りの人に相談する … 悩みを抱え込まず、信頼できる人に相談してみましょう。

新しい人との出会いを大切にする … 新しい人との出会いは、心の刺激になります。

SNSの活用 … SNSを活用して、同じような悩みを持つ人とつながるのも良いでしょう。

3. 薬剤師・栄養士・登録販売者に相談する

薬剤師・登録販売者は、薬に関することだけでなく、健康に関する相談にも乗ります。また、栄養士は正しい栄養の摂取法や量について相談に乗ります。

OTC医薬品の選び方 … 不眠、不安、ストレスなど、気になる症状があれば、薬剤師に相談して自分に合ったOTC医薬品を選びましょう。

漢方薬 … 体質に合わせた漢方薬も、心身のバランスを整えるのに役立つことがあります。

栄養補助食品 … ビタミンやミネラルなどの栄養補助食品も、心の健康維持に役立つことがあります。

