



新生活のストレス解消 のすすめ



笠間市立病院 看護師
いはやぎか
伊早坂あゆみ

五月は、新年度を迎え新生活シーズンとなり、転職や異動など新しい環境で生活を始める人も多いことでしょう。しかしゴールデンウィークを過ぎて一段落する頃から、にわかに「やる気が出ない」「ふさぎ込む」という症状が現れる人がいます。これは俗に「五月病」と言われ、環境の変化に伴う心身の負担やストレスが主な原因です。しかし、五月病の多くは一過性であり、適度な休息などで改善されることがほとんどです。五月病は正式な医学用語ではなく、医療機関では「適応障害」「軽度のうつ」といった診断名がつけられることもあります。

《五月病にならないためには》

- ① 会話でストレスを解消しましょう。同僚や家族、友人などとのコミュニケーションの機会を大切にしましょう。
- ② 栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。食事は一品よりも「主食・副食・主菜」を組み合わせてるように意識しましょう。
- ③ 質の高い睡眠の取り方も大切です。睡眠は疲労回復に重要な役割を果たします。寝る前にテレビやパソコンを見ない、夕食は寝る2時間前までに、入浴は1時間前までに済ませるなどの生活習慣を身につけましょう。
- ④ 休日の過ごし方は、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。散歩や運動等で体を動かすこともストレス解消法の一つです。
- ⑤ 新しい環境で働く人に対して周囲の人は積極的

に声をかけるなど、孤立させないよう気軽に相談しやすい環境作りに努めましょう。

⑥ 自分を責める前に、頑張っている自分をほめてあげましょう。

誰でも初めてのことはうまくできないものです。工夫をしながら少しずつできるようなってくるものです。

これらのことを意識しながら日々の生活を続けられれば、多くの場合、徐々に環境に慣れて次の目標に向けて進められると思われれます。それでも会社や仕事が苦痛に感じるなど、仕事に支障が出るような場合には、早めに医療機関を受診することも大切です。



問 市立病院 TEL.0296-77-0034



かさま健活スタイル

月ごとの強化項目を取り入れて
自分のところとからだにちょっといい健康づくり



5月の強化項目
挑戦! 『禁煙』

毎月22日(スワン・スワン)は禁煙の日です。
禁煙をするきっかけにしましょう。

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145