

月刊 ゆがの通信

2021年5月号

発行：ゆがの薬局

コロナ禍でも「五月病」に注意 規則正しい生活と食生活を！

「五月病」の原因は？

ゴールデンウィークの長い休みが終ると店頭での相談件数が増えてくるのがいわゆる「五月病」です。

- ・何をするのも憂鬱になる
- ・なんとなく体調が悪い
- ・食欲がない
- ・不安や焦りがひどくなる

などの症状を訴える方が多いです。五月病の主な原因は疲れやストレスで、環境が変わることの多い四月にその環境に慣れようと頑張ったり、緊張していたことからくる疲れやストレスが、ゴールデンウィーク後に一気に症状として表れてしまうためと考えられています。



以前は新入生や新入社員など比較的若い方に多く見られていましたが、最近では転勤や転職、配置転換などにより中高年にも広がってきているので連休後の様子などに気を配ったほうが良いと思います。

五月病は長引くとうつ病に発展してしまつ可能性があるからです。早めに診察やご相談をされた方が良いでしょう。

コロナが五月病の引き金に？

環境の変化が疲れやストレスになり、それが五月病の主な原因とされるとお話ししましたが、昨年来から一向に収まる気配を見せない新型コロナウイルスへの対応がさらなる五月病の引き金になるのではと危惧されています。それはリモートワークなど今までの生活とはさらに異なる学校や職場での環境の変化や、飲食業や店舗などでは売上や生活への不安、普通の生活においても「コロナ自粛」などでいろいろなことが制限されて気分が晴れないなど、疲れやストレスがより蓄積される状況になっているからです。

五月病を予防するためには、例えば運動や趣味など自分の好きなことに打ち込み、疲労を回復し、ストレス解消を図るのが一番だといわれています。

好きなことをしているときには「セロトニン」という脳内ホルモンの分泌が活性化しているそうです。セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、精神の安定や安心感など脳を活発に働かせ、ストレスに対して効能があるということが最新の研究で明らかになってきており、抗うつ

剤にも利用され始めています。セロトニンの分泌を促す方法は最近の研究では、

- ・日光を浴びる

朝起きたら日光を浴びると良いそうです。

- ・リズムカルな運動

- ・ウォーキングなど反復運動

- ・食品から摂取

カツオやマグロ、乳製品、大豆食品、ナッツ類、バナナなどからセロトニン生成に必要な必須アミノ酸がとれます。

などがあります。

規則正しい生活と食生活で五月病予防を心掛けてください。また、それらを補助する食品もあります。北欧では日照時間が短くなるとうつ症状が現れる「冬季うつ病」などに対して、古くから「ロディオラロゼア」というハーブを煎じて毎日飲むことで健康維持に努めています。この「ロディオラロゼア」は近年アメリカでもサプリメントの素材として注目されています。

「五月病かな？」などご心配がございましたらお気軽にご相談下さい。ご相談は店頭だけでなく、お電話でも受け付けております。



1ヶ月分 8200円(税込)

「こころがワクワクするとからだも元気に」

やる気がおこらない、イライラしやすい、心配事ばかりで不安、うつ、眠れない方
ケアバランスでこころを安定させ健康な毎日を送りましょう

ゆがの薬局

賀茂郡河津町浜149-4 TEL0558-34-0150
当店ウェブサイト <http://www.yugano-ph.co.jp>