

[フロントライナー] Frontliner

株式会社日本保健衛生協会
東京支社
サニタリー/ベストコントロール GP
発行責任者/東京支社サニタリーG

スタッフの皆さま、日々の業務に尽力いただきありがとうございます。

春の陽気にも慣れ、夏の訪れを感じる季節になりましたね、皆さんはどうお過ごしでしょうか。
長期連休が明け、業務に励んでおられるかと思えます。

さて、この時期といえば「五月病」など心が落ち込む時期でもあります…
己を知れば百戦殆うからずとも言いますので、今号では「五月病」を一緒に学びましょう。

○そもそも五月病ってなに??

五月病とは別名「適応障害」とも呼ばれており、
頭が痛い…
なんとなくやる気が出ない…
食欲がなくなる…
夜布団に入っても眠れない…
などの自覚症状が表れることがあります。



五月病の症状

病名	症状
適応障害	気分が優れない、体調不良、うつ症状など
うつ病	憂うつ、やる気が起きない、疲れても眠れない、思考力が落ちる
パーソナリティー障害	認知、感情、衝動コントロール、対人関係といった広い領域に障害がある
発達障害(アスペルガー症候群など)	相互的な対人関係の障害、コミュニケーションの障害、興味や行動の偏りなど
パニック障害	動悸やめまい、発汗、窒息感、吐き気、手足の震えといった発作を突然起こす
不眠症	寝つきが悪い、途中で起きてしまい眠れない、朝早く起きてしまう、熟睡できないなど

○五月病をふっとぼそう！！

必須アミノ酸の摂取は五月病対策に効果があります。

必須アミノ酸の一つトリプトファンを摂取するとセロトニン(幸せホルモン)が分泌することにより心のバランスを整えられる効果があります。

その必須アミノ酸のトリプトファンは体内で生成されにくい為、食事から摂取することが望ましいとされています。

必須アミノ酸のトリプトファンが摂取しやすい食材として、肉、魚、ナッツ、バナナ、大豆製品(納豆)、乳製品(ヨーグルト)などの摂取を意識しましょう。

また日光を浴びるとセロトニンの分泌効率が上がります、外に出て運動することが望ましいでしょう。

運動といっても激しいものではなく、散歩から始めると負担も少なく 30 分以上歩くことで脂肪燃焼効果があり一石二鳥の効果があります。

(啓林館 HP 参考)



○まとめ

今回ご紹介したように、五月病は軽く考えてはいけない症状です。少しでも該当する症状に気付いた際には、トリプトファン摂取を意識したバランスのよい食事や適度な運動の取り組みが、改善に繋がることもあるようです。

ひとりで悩まない、周囲の人に相談する、一度ゆっくりと心身を休めて休養を取るなどを意識して生活してください。