

# やさしいナースになるための



## スマイル通心

2019年6月 第108号

梅雨のうっとうしい時期になりましたが、5月病、6月病って聞いたことはありますか？

5月病は聞いたことがある人が多いのではないのでしょうか。

ところが最近、特に社会人の場合、5月ではなく6月に同じような状態になる人が増えており問題になっています。

症状としては5月病と同様に仕事に対する関心や意欲を急に失う、あるいは早く適応しようと頑張りすぎて無気力な状態に陥ってしまう。

そうならない為にはどうしたらよいのでしょうか？

### 理由として

職場でいろいろな行事や新しい人間関係作りという環境の大きな変化で、心身にさまざまなストレスがかかり心身の重積したストレスが原因と言われています。

特に、社会人は4月新年度からの慣れない環境でIT化された業務をするのに時間がかかります。6月に入り落ち着いたところで、蓄積された疲労やストレスが表面化して心身の不調を訴えるケースが増えています。

### 5月病、6月病になりやすい人

真面目すぎる人や頑張りすぎる人は、人目を気にするあまり、環境に過剰に適用しようとして自分をどんどん抑え込んでしまいます。その結果、大きなストレスを感じてしまい、発症しやすくなります。

以下に当てはまるものがないか、心と体の状態をチェックしてみましょう

### ココロの状態チェック

- やる気が出なくて、やるべきことを先延ばしにする
- 気持ちが沈んで楽しいことがないと思う
- 気持ちが落ち着かない
- イライラして怒りっぽくなる
- 先々のことを考えると不安や焦りを感じる



## 体のチェック

- 体がだる重く、疲れが取れない
- 心臓がドキドキする、息苦しい、めまいがする
- 頭がずっしり重く感じる、ズキズキ痛む
- なかなか寝付けない。何度も目が覚める
- 食欲がわからない。食事がおいしく感じられない



あてはまる項目が2～4個なら6月病予備軍、5～7個なら6月病がかなり進行中、8～10個なら今すぐ対処が必要と考えられます。

ストレスを取り除けば心身の状態は回復します。ストレス解消法としてスポーツやジム、読書や温泉など方法はひとそれぞれで好みは違います。

無理せず、日頃から続けられるような方法を見つけましょう。

まずは自分の好きなことをやってみて自分の出来る範囲で、ストレス解消法を探して「無理をしない」ことが大切です。



## スマイル通心

2019年6月号

今回のテーマは【5月病】でしたが、いかがだったでしょうか？

5月病という症状は、必ずしも新人さんだけの話ではなく、誰でも起きる症状で年中なる可能性は高いので要注意です。

5月病の予防は、ストレスを溜めないよう一般的にストレス解消法として適度な運動、趣味、旅行、食事などがよく紹介されています。

5月病は、食生活でも影響があると言われています。

例えば、5月病になりやすい食事例として、カップラーメン、お菓子が主食、インスタント食品、加工品などです。ここの食生活を腫にしていると「セロトニン」という物質が減少しうつ気分になると言われています。

そのため、「セロトニン」という物質を生成できる食品（バナナ、乳製品、ナッツ類、大豆など豆類、赤味魚、卵黄など）を積極的に摂取することが予防につながります。

また、体内に「酵素」を取り入れることも心と体をリフレッシュするのに効果的と言われていますので、みなさんも「5月病」にならないよう、この機会に食生活をもう一度見直されてはいかがでしょうか？

いつも笑顔で元気に公私ともに過ごせるよう頑張りましょう。

看護部長 渡辺 千代子