



『 5月の病気 』

日本の5月は、うつ症状や神経性の胃腸障害といったメンタルな問題が増える傾向があります。

その要因は、

○気温や気圧の変化の幅が広い。

○年度始まりである4月からの生活環境の変化が大きい。

○それに伴う精神的プレッシャーが大きい。

などがあげられます。

これに関わっているのは、脳内で分泌されるホルモンと、それを指令として受けて体温、血圧、免疫、腸の活動、睡眠サイクルなど体全体の調整を行う自律神経です。

私たちの脳は、気温や気圧の変動や不慣れな環境等をストレスと感じ、これに反応してコルチゾールという脳内ホルモンを分泌します。

ストレスを感じ続けるとコルチゾールの分泌も止まらなくなり、自律神経への指令も通常と変わり、体全体の調整ができなくなるのです。これが5月病と言われる体調不良の原因です。

やる気が起きない、ネガティブ思考になる、体がだるい、食欲低下などの症状に気づいたら、家族や友人などとのコミュニケーションの機会を大切にし、会話でストレスを解消しましょう。また、栄養バランスのとれた食事、質の良い睡眠、規則正しい生活を心がけ、症状の改善や予防を心がけてください。気づいたらすぐの「早めの対策」が重要です。



J A 鹿児島県厚生連
保健師 前田育子