

誰でもかかる五月病

進学や就職などで環境が変わり、緊張や疲れがピークに達するこの時期。張りつめていた糸がGWで切れ、学校や会社に行けなくなる事があります。休みを取っても気分が悪かったり、疲れが取れなかったり…。もしかしたら五月病かもしれません。

五月病って？

「五月病」は正式な病名ではなく通称です。新しい環境に適応できず焦りやストレスを感じ気持ちが落ち込むうつ状態のことを言います。初期症状は、やる気が出ない、食欲が落ちる、不眠などがあります。これらをきっかけに徐々に体調が悪くなり、欠席や欠勤が続くことがあります。

こんな人は要注意！

- ☑大きな目標(受験や就職)を達成した後の人
- ☑環境が変わり、うまく周りとなじめない人
- ☑性格的に几帳面でまじめ、責任感がある人
- ☑一人で抱え込んでしまう人

気負い過ぎずに、周囲の人に協力を求めるようにしましょう！

ポイント1 趣味を続けよう！

続けてきた趣味がある場合は、継続することをおすすめします。料理、パズル、プラモデル、絵等好きなことをしてストレス発散しましょう。



ポイント2 運動をしよう！

精神的な疲労は、運動で肉体的な疲労に変えられると言われています。精神疲労は数日の休息では回復しませんが、肉体疲労は少し休めば回復することが多いです。「体が重い」という感覚が数日持続しているようならば、体を動かしてみましょう。



予防のポイント

ポイント3 体のリズムを整えよう！

不規則な生活は、人間が本来持っている体内リズムを乱すため、肉体のみならず、心の健康を害しやすくなります。また、PCや携帯電話、テレビのライトの刺激によっても体内リズムが崩れることがあります。深夜までの仕事や、就寝前にデジタル機器に触れることは避けましょう。



ポイント4 同じ境遇の仲間を探そう！

環境や立場が変わると、強いストレスを感じる場合があります。程度の差はあれ、周りに同じようなストレスを抱えている人がたくさんいるので、それを共有して、ストレスを発散しましょう。同世代の友達や職場の仲間と悩みやグチを言うだけでもストレスの解消につながります。



腸内細菌のバランスが、心の病気にも関係があることが分かっています。腸は第二の脳とも呼ばれるほど神経細胞が多く、私たちのストレスや行動に大きく影響しています。新生活に伴い食事が不規則になり、栄養バランスも崩れると腸内細菌のバランスも乱れ、精神状態も不安定になる事も多いようです。ストレス解消や心の安定を保つためにも、バランス食はもちろん、発酵食品や食物繊維・オリゴ糖などのお腹に優しい食材は欠かせません。



心と体に栄養補給

1. ストレスに強くなる栄養素をとりましょう。

■**トリプトファン(アミノ酸)** (赤身肉・かつお・まぐろ・卵・乳製品など)
心身を良い状態に保つ、神経伝達物質セロトニンを作り出すもとになります。

■**抗酸化物質(β-カロテン・ビタミンC・カテキンなど)**
(アスパラガス、パプリカ、ほうれん草・小松菜・果物・緑茶など)
血液中の脂質の酸化を防ぎ、動脈硬化の進展予防に働きます。また疲労回復にもつながると言われます。

■**乳酸菌(腸内環境を整える)** (ヨーグルト・乳酸菌飲料など)
ストレスが腸に影響して下痢や便秘をおこしがちです。お腹の調子を整えてストレス対策をしましょう。さらに含まれるカルシウムが神経や筋肉の興奮を抑え気持ちを落ち着かせます。

2. 朝食をしっかり取りましょう。

朝食をとることで体が温まり、体が活動する体勢になります。また脳は血液中のブドウ糖をエネルギーとします。朝食をとることで脳が働き、仕事の能率アップにつながります。

3. 一日3食とりましょう。

栄養不足では体も心もしっかり動かせません。主食・副菜・主菜を揃えて栄養バランスよく組み合わせましょう。

今日のレシピ 初夏の野菜のヨーグルトサラダ

新玉ねぎの硫化アリル、アスパラガスやパプリカのβ-カロテン、ビタミンCにヨーグルトの乳酸菌とプラスして**快腸(快調)**に過ごしましょう。



<材料>

- 新玉ねぎ20g/アスパラガス20g/赤パプリカ20g/黄パプリカ20g
- a (ヨーグルト20g /オリーブ油小1/2/酢小1/粗挽きコショウ 少々 /食塩 適宜)

<作り方>

1. 新玉ねぎは皮をむいて横に薄切りにして水にさっとさらし、水気を切る。
2. アスパラガスは4cm長さ、赤・黄パプリカは種を除いて、縦半分に切る。それぞれをさっとゆでる。
3. 1、2を器に盛り、aを混ぜたものを掛ける。

栄養価:エネルギー:62kcal 蛋白質:1.8g 脂質:3.6g 食塩:0.3g

JA鹿児島県厚生連
健康支援課

〒890-0062
鹿児島市与次郎1丁目13番1号
TEL 099-806-1101
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。



平成30年5月オープン！