

春号

Vol.36

ぱるす

だより



もしかして五月病？

4月から新しい生活がスタートし、

5月の連休明けから精神面のバランスを崩すのが
いわゆる「五月病」です。

体調を整えて楽しい春を過ごしましょう。

五月病ってなに？

仕事や学校、転居などで環境が変わり、最初のうちは張り切っていたのに5月の連休明け頃から、なんとなく気分が落ち込む、疲れやすい、仕事や勉強、家事などに集中できない、眠れないといった状態に陥るのが「五月病」です。

精神的な症状だけでなく、食欲不振や胃の痛み、めまい、動悸などの身体症状を訴える人もいます。新しい環境の変化についていけないあせりやストレスが、知らず知らずのうちに体の症状となって出てくるのです。



五月病になりやすいタイプ

五月病になりやすいタイプ

真面目	周りを気にする
几帳面	完璧主義
内気	責任感が強い

真面目すぎる人や頑張りすぎる人などは環境に過剰に適応しようとして自分を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。

五月病かな？と思ったら

とにかく気分転換・リラックスできることをしてみましょう。これらのことは五月病の予防法でもあります。

- ・趣味やスポーツ、好きな音楽でストレス解消
- ・たっぷり寝る
- ・ゆっくりお風呂に入る
- ・食生活に気を配る
- ・映画や絵画展、コンサート、小旅行などに出かけてみる
- ・新しい目標を見つける
- ・友人や先輩などに話を聞いてもらう



商品紹介

野菜嫌いの方にオススメ!

青汁マルチビタミンボーロ

11種のビタミンを配合。

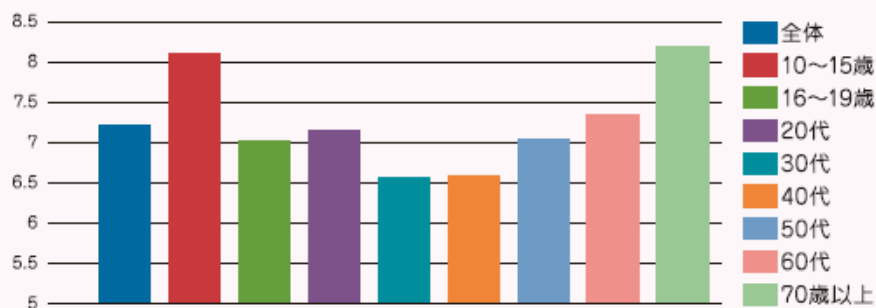
(18g×20包)

サクサクとした食感で、おいしくお召し上がりいただけます。



五月病の主な症状のひとつ 不眠と睡眠剤について

日本人の平均睡眠時間



睡眠時間は生活習慣病や季節等によっても変わるので人それぞれです。そのため何時間が理想とは単純には言えず、日中眠気がなく快適に生活できるくらいの睡眠時間が良いでしょう。

睡眠剤の分類

短時間型

- ・作用時間3~7時間程度
- ・寝つきの悪い方に適しています

中間型

- ・作用時間10~24時間程度
- ・途中で目の覚めてしまう方にも適しています

長時間型

- ・作用時間10~24時間以上
- ・飲んだ次の日にも不眠症状が起こりにくい薬です

睡眠剤に関する誤解

★誤解

強い副作用がある

★本当

睡眠剤の代表的な副作用は…
・眠気、ふらつき ・頭痛 ・倦怠感 ・脱力感など

癖になってすぐ効かなくなる

医師の指示通り服用していれば簡単に癖にはなりません。薬が癖になって効かなくなったのではなく、不眠が悪化しているケースが多いです。

飲めばすぐ眠れる

効果が現れるには早くても15~30分くらいかかります。飲んだらすぐ布団に入りリラックスしましょう。

認知症になる

朝起きても体の中に薬が残っていて少しぼーっとしているのを周りの人が認知症と勘違いしているケースが多いです。

栄養バランスの崩れが「五月病」の原因?!

新しい生活がスタートし、食生活が乱れていませんか?
まずは、日頃の食生活を見直してみましょう!

体がだるい・疲れやすい ⇒ 疲労の予防と回復に欠かせない栄養素をしっかり補給!

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変えるので疲労回復に役立つ
⇒玄米、そば、豚肉など



カルシウム

精神的疲労・イライラを鎮める働きがある
⇒乳製品、海藻類など

ビタミンC

抗ストレス作用がある
⇒ブロッコリー、ピーマン、柑橘類など

トリプトファン

セロトニン[®]の材料になる
⇒牛乳、大豆製品、バナナなど

ビタミンB6

セロトニン[®]の生成に不可欠
⇒レバー、かつお・まぐろなど

※セロトニンとは、心身を安定させ、心のバランスを整える神経伝達物質の一つです。

寝つきが悪い・眠れない ⇒ 規則正しい食生活が“快眠”のポイント!

規則正しい食事で
体内時計を整えましょう



朝

眠った脳と体を
朝食で目覚めさせよう!

昼

“しっかり”昼食で
脳と体を活発に動かそう!

夜

夕食は消化の良いものを
腹八分目に食べましょう!

※就寝2時間前には食事を終わらせるようにしましょう。

注意したいポイント!

×カフェイン～ コーヒーや紅茶、緑茶などに多く含まれ、脳を興奮させる作用があり睡眠を妨げます。ほうじ茶や玄米茶などカフェインの少ない飲み物を選びましょう。

×お酒(寝酒)～ 寝つきがよくなりますが、睡眠の質が悪くなります。

編集者の声



ハルス薬局恵庭店
薬剤師の高橋です。

五月病は5月以外でもなりうる症状です。日頃からストレスを溜めないようにしましょう。



ハルス薬局めぐみの店
薬剤師の姫氏原です。

睡眠剤にはいろいろな種類があります。自分にあった薬をみつけることが大切です。もちろん薬に頼らずに眠れるのが一番です。生活習慣の見直しをして、適度な睡眠をとりましょう。



ハルス薬局桑園店
管理栄養士の吉川です。

家族団らんやお友達と外食するなど、たのしい「食環境」づくりで、ストレス解消することも大切です。