



5月の連休も終わり、「なんかやる気が出ない。」「仕事や学校に行くのが面倒・・・。」と感じる人はいらっしゃいますか？

4月に入学、入社、転職などした人が、始めのうちは緊張とやる気でなんとか乗り切れたものの、連休を挟むことで、気持ちが途切れてしまい、新しい環境に適應できず、うつ病のような症状が現れるのが俗にいう「5月病」です。環境の変化に伴う心身の負担、ストレスが主な原因です。

～主な症状～

やる気が起きない

頭痛・腹痛

体がだるい



食欲低下

思考力・集中力の低下

ネガティブ思考になる



～5月病にならないためのアドバイス～

☆会話でストレス解消をしよう

同僚や同期、家族や友人とのコミュニケーションの機会を大切にしましょう。悩みを話すことでストレス解消にもなります。



☆栄養バランスのとれた食事を心がけよう

食事は一品で済ませず、「主食・主菜・副菜」を組み合わせるよう意識してください。不規則な食生活、偏った食事内容は脳内の栄養不足を招き、とりわけ感情をコントロールする神経伝達物質「セロトニン」が不足しがちです。セロトニンは動物たんぱく質に多く含まれる「トリプトファン」を原料に合成されます。

☆質の良い睡眠をとりましょう



睡眠は疲労回復に重要な役割を果たします。睡眠の質を上げるために、「起床・就寝の生活リズムを整える」、「夕食は寝る2時間前まで、入浴は1時間前までに済ませる」、「寝る前にテレビやパソコン、スマートフォンを見ない」などの生活習慣を身に付けましょう。

☆リラックスできる時間を増やしましょう

オフの日は自分の好きなことに時間を費やし、仕事のことは忘れましょう。体を動かすこともストレス解消法の1つです。ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動でも、感情をコントロールする神経伝達物質「セロトニン」の分泌が促されます。



ストレスに効果的な栄養素

ビタミンC

ストレスを解消するには、抗酸化力が高く免疫力を上げるビタミンCが必要です。ビタミンCは、体内に蓄積することが出来ないため、毎日摂取することが大切です。緑黄色野菜、果物、5月なら新鮮なイチゴがおすすめです。



ビタミンB群

ビタミンB群は、抗ストレス作用があり、また蛋白質や細胞の新生に関わったり糖質の代謝を助けるため、不足するとエネルギー不足で疲れやすくなったりイライラしたりします。玄米、豚肉、うなぎ、納豆、カツオ、アーモンド、バナナなどはビタミンB群を多く含んだ食品です。

