

教えて先生!

# 季節のお悩み相談 「五月病」

環境や季節によって変化する体と心。季節に応じた悩み、この時期だからこそ気をつけたい症状を解説します。今回のテーマは五月病。晴れやかな春を過ごす方法を学びましょう。



Aさん

今年の春から新しい会社で働きはじめました。仕事は少しずつ慣れてきましたが、やる気が出なかったり、体が重かったりする日が増えてきた気がして心配です…。

## ストレスの溜めこみは 五月病の原因に

就職や進学などで環境が変わる人が多い4月。この時期は、新しい仕事や人間関係が原因となり、ストレスが溜まりやすくなります。心と体の負担を抱えたまま5月の連休明けを迎えると、仕事に行きたくない、なんとなく体調が悪いなどの症状が表れることも。これらを総称して「五月病」と呼びます。Aさんが感じている症状は五月病の前兆かもしれませんね。



先生



Aさん

私も五月病になってしまったのでしょうか。心と体が元気な状態で連休明けを迎えるために、自分でできるケアはありますか？

## 日々の生活習慣を整えるだけでも効果があります。

右記の五月病ケア③POINTで暮らしのサイクルを整えて、五月病に悩まないスッキリライフを送りましょう。



先生

## 五月病ケア③POINT!

### POINT 1 適度な運動で うつうつ気分をスッキリ

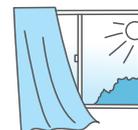


デスクワークなど座ったまま過ごす時間が長いのが現代人。毎日の生活のなかに体を動かす時間をつくることで、心身をリラックスさせる効果があります。ふだん運動をしない人は、1日10～15分のウォーキングからはじめてみましょう。

先生の  
ひとこと。

ウォーキングは慣れてきたら時間を延ばして30分を目標に！無理のない頻度で、習慣化するのがポイントです。

### POINT 2 太陽の光で 幸せホルモンを育成



気分が落ち込みやすいときは、朝日を浴びるのがおすすめ。太陽の光は幸せホルモンの「セロトニン」という脳内物質の分泌に効果的。起床後30分以内に15～30分ほど日光浴をすることで、心をリラックスさせることができます。

先生の  
ひとこと。

冬場以外は曇っていても大丈夫。屋内でも、日当たりのよい窓の近くの日光浴はセロトニン分泌を促せます。

### POINT 3 乳酸菌配合の食材で 体の内側から整える



脳内でつくられるセロトニンの分泌をサポートするのがトリプトファン。トリプトファンは体内で生成ができないので食事から補う必要があります。チーズや牛乳、ヨーグルトなどの乳製品に豊富に含まれるので、毎日の食事にプラスしましょう。

先生の  
ひとこと。

乳製品以外に、バナナもセロトニンが豊富。朝時間がない人もバナナで栄養補給をして、気分を上げましょう。