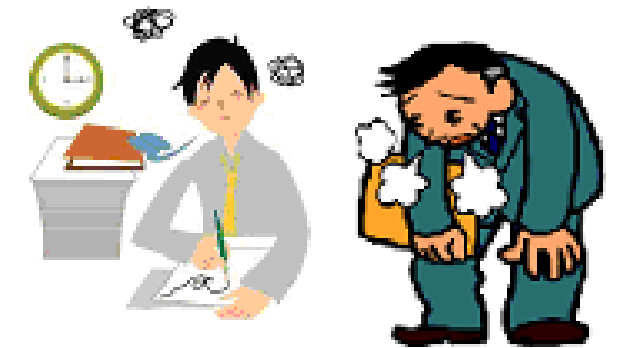


# 5月の健康情報

## お役に立てるでしょうか？

湧永製薬 HP を参考にして作成してあります。

5月頃多くみられる「**五月病**」。「**五月病**」は正式な病名ではないようです。



### ◆「五月病かと思ったら、実は・・・」

5月頃にやる気が出ない、気分が沈みがちという状態になると、五月病だと片付けられがちです。最近では「**うつ病**」と言われることもあります。

例えば、気分転換や友人などからの助言で軽減しないと、不安感やあせりで症状が増幅したり、長期化することがあります。

「**気分障害**」(うつ病など)という精神疾患を発症している可能性があります。

また、新しい環境にうまく適応することができずに、不眠、頭痛などの身体症状や不安感、イライラ感や意欲の低下などの精神症状が現れる「**不安障害**」(適応障害など)もあります。

### ◆どうして、そんな症状が起こるの？

気分が落ち込んで、意欲や行動を阻害し、より一層症状が深めるような悪循環を引き起こすと、「**うつ病**」と診断されることがあります。

「**うつ病**」になると、

脳の中でノルアドレナリンやセロトニンといった神経伝達物質が減少。また、職場等でのストレス、家庭内での葛藤、または完璧主義的な性格によっても神経伝達物質は減少。**神経伝達物質の減少が症状を起こすようです。**

一方、「**不安症状**」は、将来起こる可能性がある危険や苦痛に対する、不快な症状です。不安の原因を除けず対策が取れないと、不安が増大して**交感神経、副交感神経といった自律神経系の働きに乱れ**が生じたり、眠れなくなってしまいます。

これは、脳内での「**興奮を鎮めるメカニズム**」が**うまく働かないために起こります。**

なお気分障害(うつ病など)と不安障害(適応障害など)は、共存していることが多いとされます。

### 働く方のうつ病自己チェック (参考:厚生労働省ホームページ)

**五月病かと思われたときは、気分障害(うつ病など)と不安障害(適応障害など)の可能性について、下のチェックリストでチェックしてみましょう**

最近1ヶ月の症状で、下の項目に当てはまるものに、ほとんどない(0点)、ときどきある(1点)、よくある(3点)をつけて点数を合計します。11点以上は、ちょっと注意が必要です。

	ほとんどない (0点)	ときどきある (1点)	よくある (3点)
<input type="checkbox"/> イライラする			
<input type="checkbox"/> 不安だ			
<input type="checkbox"/> 落ち着かない			
<input type="checkbox"/> ゆううつだ			
<input type="checkbox"/> よく眠れない			
<input type="checkbox"/> 体の調子が悪い			
<input type="checkbox"/> 物事に集中できない			
<input type="checkbox"/> することに間違いが多い			
<input type="checkbox"/> 工作中、強い眠気に襲われる			
<input type="checkbox"/> やる気が出ない			
<input type="checkbox"/> へとへとだ(運動後を除く)			
<input type="checkbox"/> 朝起きた時、ぐったりとした疲れを感じる			
<input type="checkbox"/> 以前とくらべて、疲れやすい			
		合計	点



### ◆どうしたらよいの？

まず何はともあれ、

**ストレスをためないようにするのが一番です。**

症状が軽い場合は、軽く体を動かす、音楽を聴く、読書をするなど、自分に合ったストレス解消法を身に付けましょう。

**体調や気分の変調が続き、**

左のチェックリストで

**11点以上の場合、**

**ちょっと注意が必要です。**

気分障害(うつ病など)と不安障害(適応障害など)の可能性も考えられます。

もし症状が長引く場合は、

出来るだけ早く**神経内科**の受診をお勧めします。

薬物療法(抗不安薬や抗うつ薬)で症状が改善できる可能性があります。

**いつもと様子が違うことを自覚したら、**

**早めに医師に相談しましょう。**