

5 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

心の風邪を予防しよう



編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鶴沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室
田奈鍼灸院



新緑のまぶしい5月になりました。新しい生活をスタートさせて少し疲れが出てくるころですが、木々や花にあふれる生命力から元気をもらえますよね。部屋の中でお花を育てたり、お庭で家庭菜園をやってみたり、そんな気持ちにもさせてくれる季節です。自然のものに触れる習慣を持つことは、心身にとってもいいそうですよ。

◆ 五月病とは？

1970年頃、4月に入学・入社などで新しい生活をスタートさせた人が、ゴールデンウィーク明けに「自分の本当にやりたいことが何なのかわからなくなった」と訴える人が増え、集中力が低下したり、だるさやめまいを訴えたりすることから、そんな状態のことを俗に「五月病」と呼ぶようになりました。

当時は受験戦争・就職戦線が激しく、勝ち残るためにエネルギーを注がなくてはならなかったため、その反動で五月病にかかる人が多くいました。しかし、最近は生活スタイルも様々になり、新しいことにチャレンジする機会は4月のほかにもたくさんあるので、今や五月病は「年がら年中病」といえるかもしれません。

五月病の主な症状は「眠れない・食欲がない」「以前は楽しいと思っていたことを楽しめなくなった」「毎日の生活に充実感がない」など。これらが二週間以上続き、毎日の生活に支障をきたすようになってきたらうつ病の可能性もあります。そうなる前に、自身の心を向き合って対策をしましょう。

◆ 自分自身の状態を自覚すること

「何かおもしろいことないかなあ」「何をやっても、どうせ同じだよ…」こんな言葉が口をついて出ていませんか？人は、何かに挑戦して失敗したり成果が得られなかったりして失望を感じると、再び失望することのないように回避する傾向があります。そのため、「どうせうまくいかない」と、無気力になることで自分を失望から守ろうとするのです。

趣味が続かない、仕事に全くやる気が起きない、といった状態になったら、五月病予備群になっていることを自覚しましょう。この時、次々と新しいことを始めたり、計画性のない転職を試みたりすると、症状の悪化を招くことがあります。目標設定を低くして、小さな達成感を積み重ねる何に不満を感じているのか書き出し、その点のみについて対処するなどの行動で気分を変えることができます。ふさぎ込んだ気持ちをいつまでも引きずらないようにすることが大切です。



ゴールデンウィークのお知らせ

- * 各クリニックとも暦通りです
(木村眼科医院は水曜日定休日です)
- * こうレディースクリニックは毎月の予定表でご確認下さい
- * サンドラック(調剤)も暦通りです

湘南ライフ内科クリニック

休診のお知らせ

- * 5/23(金) 休診

健康補助食品 **グルヒアDr.**

初回半額キャンペーン

5月末日まで延長！！

こちらのニュース紙をお持ち下さい (5/31 まで)

※江ノ島整形外科もしくは湘南ライフ内科クリニックでの
ご購入のみとさせていただきます