



# 保健センターだより 第49号

Dokkyo Medical University Health Service Center



## 連休明けは5月病に注意!



気持ちの良い季節ですね。それなのに何故か「体がだるい」「やる気が出ない」「朝起きるのがつらい」。もしかしたら、それは5月病かもしれません。5月は入学や進級、就職や異動などの節目を越えたあとの燃え尽き症候群になりやすい時期です。日々の過ごし方を工夫して、5月病を予防しましょう。

### 生活リズムを戻そう

連休中に夜更かしをしてゲームやSNSで長時間デジタル機器を使っていた人も多いでしょう。

まずは生活リズムを元に戻しましょう。起きる時間と寝る時間を決めて、規則正しい生活を心がけてください。

朝は太陽光を浴びることも大切。「幸せホルモン・セロトニン」が増加し、気持ちが安定します。



### 湯船につかろう

入浴は高いリラックス効果が期待できます。

38~40℃くらいのお湯にしっかり浸かって温まってみてください。



### 頑張りすぎない

休み明けだからと気合を入れ過ぎて、急に頑張りすぎないようにしましょう。

長い休暇でゆっくり休んだつもりでも、生活パターンが落ち着くまでは、ゆっくりと身体と気持ちを慣らしていくことが大切です。



休み明けは無理せず、まずは体と気持ちを慣らそう!

### 適度な運動

精神的な疲労が大きい時は、逆に肉体的な疲労を作ることによって改善されることがあります。

だるさや体が重い感じが続くようなら、散歩や軽い運動で汗を流すとよいでしょう。

質の良い睡眠にもつながります。



### バランスの良い食事

連休中に美味しいものをたくさん食べたり、遅い時間に食事をとったり、食生活が不規則になっていた人は、食事内容と食事時間を見直してください。

特にたんぱく質の摂取不足は、感情のコントロールに影響があります。肉・魚・大豆製品など、バランスよく食べるようにしましょう。



### ストレスと付き合う

ストレスは日々色々なところで発生します。同じ境遇や立場の人と悩みを共有したり、家族や友人に悩みを打ち明けると楽になります。仕事上の困りごとは、上司や同僚に相談すれば解決できるものも多いと思います。

一人で抱え込まず、周囲の人を頼るようにしましょう。もちろん保健センターへの相談も可能です。

