

五月病に気をつけよう

令和4年5月度
安全衛生委員会資料
産業医 西川菜摘

「五月病」とは？

「五月病」とは、張り切っていた新入生や新入社員が、5月のゴールデンウィークを過ぎた頃にそれまでの元気がなくなり、何となく体調が悪くなる、という状態のことを指します。

もちろん、一般的な病名分類には含まれていません。



「五月病」の症状 ～心と体の両方に症状が現れます～

「五月病」では、やる気がしない、悲観的になる、気持ちがゆううつになる、といった心の症状と、食欲がない、眠れない、だるい、下痢や便秘といった体の症状が見られます。

様々な症状が同時に起きるのは、ストレスが大きく関連しているといわれています。



「五月病」はストレスと関連しています

毎年4月頃は、人事異動や入学がきっかけで大きく環境が変わる時期です。

環境の変化という刺激によって生体に「歪み」が生じると、視床下部、下垂体、副腎皮質を介して何かと元の状態を保とうとする防御反応が全身に生じます。

この反応そのものを「ストレス」といいます。このストレス反応によって、生体は見かけ上の恒常性を保つことができますが、長期間続くと次第に疲労してしまい、次第に抵抗できなくなっていきます。

この時期が「五月病」の時期と言えるでしょう。



「五月病」に対処するために

・・・「まっ、いいか」という感覚と休養

五月病になりやすい人は、どちらかというとも真面目で完璧主義、きっちりとやらないと気がすまない性格の人が多ようです。

新しい環境で最初から完璧にできる人はいないわけですから、「60点～70点取れば合格だ」というように、自分の基準を見直す必要があります。

疲弊してしまう前に、ある程度のことは「まっ、いいか」とやり過ごせる心の余裕を持つことも大切です。

また、疲労が蓄積する時期でもありますから、食事と睡眠を充分に取り、仕事との一部だと思ってきちんと休養を取りましょう。

ストレスに対処するためには本人のストレスへの「気づき」と同時に周囲の協力も欠かせません。



「五月病」がうつ病である場合がある

いわゆる「五月病」と考えられる症状を抱えている人の中には、うつ病にかかっている方も少なくありません。

症状が長引いたり、仕事を休みがちになった場合には、早めに上司に相談する、医療機関を受診する、など検討しましょう。



次の二つの質問に対して両方とも「はい」と答えた方はうつ病にかかっている可能性があるといわれます。

当てはまる方は、心療内科や精神科を受診することをお勧めします。

1. この1カ月間、気分が沈んだり、憂鬱な気持ちになったりすることがよくありましたか

2. この1カ月間、どうも物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか