

さぶりめんと

五月病

心療内科 梅田幹人



今頃の季節から初夏の頃にかけて、「五月病」という言葉をよく耳にするようになります。「五月病」とは、「4月に新しく入った学生や社員などに、五月頃しばしば現れる神経症的な状態」と広辞苑にあります。4月に大きく環境が変わるということが、大きな要因として考えられます。

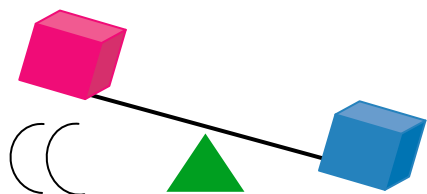
例えば高校を卒業して大学に入った方の中には、4月の進学直後は高校の延長として、授業にまじめに出席していても、出席している学生も少なく、そのうちに「大学は出席しなくてもいいのでは」と思い学校に行かなくなり、引きこもるようになる人もいます。こういった人々は「五月病」に陥っていくようです。



自律神経のバランス

交感神経

副交感神経



人間の体の機能は自律神経(交感神経と副交感神経)によって支配されており、交感神経と副交感神経が互いに反対の作用をしながら身体機能を調節しています。

即ち昼間は交感神経が活発となり、副交感神経は低下して、活動性が上がり、夜はその逆となり、よく眠れるというしくみです。シーソーのように上がったたり下がったりのリズムが必要というわけです。(左図)

昼間にごろごろして過ごすようになると、このリズムがなくなってしまいます。昼間は歩くだけでもしんどくなり、夜は寝られなくなってしまいます。「五月病」の予防のためには、当たり前のように、規則正しい生活が必要ということです。

ストレス耐性を高めることも、「五月病」の予防にとって非常に大事なこととなります。今回はいくつかの予防ポイントをあげてみます。

★誰にでもいいから話をする！

人に話をする時には、自分の考えを整理しないと言葉にできません。誰かに話をするだけで自分の考えが自然と整理されて、落ち着くこともあります。これを専門的には「言語化」といい、カウンセリングの重要な技法です。

★物事を考える時、様々な方向から考えるようにする！

視点を切り替えて物事を考える必要があるわけで、これは認知療法の技法の一つです。

★嫌なことを長時間考え続けない！

テレビのチャンネルを切り替えるように、頭のチャンネルも切り替えが必要です。そのためには、スポーツや体を使った作業が有効なこともあります。



ストレスは人生にとって、避けては通れないものです。ストレス耐性を高めることは、人生の重要な課題であることはいまでもありません。

理念
基本方針

●● 良質な医療を働く人々に、地域の人々に、そして世界の人々のために ●●

- ・私たちは、働く人々の健康確保のための医療活動、即ち「勤労者医療」の中核的役割を担ってこれを推進します。
- ・私たちは、急性期医療機関として良質で安全・高度な医療の提供を行うとともに、地域の諸機関と連携して地域医療の充実を図り「地域に生き、社会に応える病院」としての発展を目指します。
- ・私たちは、患者様の権利を尊重し、医療の質の向上ならびに患者サービスの充実に励み、「信頼され、親しまれる病院」作りを心がけます。
- ・私たちは、「開かれた皆様の病院」として、ボランティアや有志の方々の病院運営への参加・協力を歓迎します。
- ・私たちは、病院使命の効果的な実現のために「働き甲斐のある職場」作りを行い、運営の効率化と経営の合理化を推進します。

