



みんなの健康塾ちゃんねる

オンライン かわら版

埼玉石心会病院

みんなの健康塾ちゃんねる



6月病

～今話題の健康ワード！～

5月の連休が明けるとちらほらと「5月病」を耳にしますが、近年では「**6月病**」にかかる人が増えてきていることが注目されています。

これからの時期を、頑張っている自分をケアしながら過ごしていけるよう「**6月病**」についてご紹介します。



Q **6月病**とは？

6月病とは、周りの環境が変化することによって、適応しようと緊張状態が続き、自分でも気づかないうちにストレスや疲労をため込み徐々に心や体に不調がでてきてしまうことをいいます。

これまでは5月病も含め、新入社員や新入生に当てはめられていましたが、近年では、新社会人だけでなく転職や異動・昇進などをした人や、環境が大きく変化した子供や主婦にも現れることが分かっています。

6月病は、自分が思っている以上にストレスや疲労をため込んでいますので「**私は大丈夫**」と思っている方も要注意です。



6月病の症状

5月病も6月病も「適応障害」の一つと考えられていますが、5月病が急性に起こっているものとするれば、6月病は慢性的に続くものといえます。



6月病のチェック

身体の変化

- 朝起きるのが辛くなった。
- 寝つきが悪く、寝た気がしない。
- 疲れが取れない。体がだるい、重い。
- 食欲がない。
- 肩こりや頭痛がひどい。
- 吐き気やめまいがする。
- 便秘、下痢、腹痛がある。

心の変化

- 気持ちが沈む。
- 不安や焦りを感じる。
- イライラする。
- 何事も面倒で億劫になった。
- 楽しかったことに興味がなくなった。
- 集中力がなくなり、物忘れが多くなった。
- 注意力や判断力が低下している。
- 涙もろくなった。

生活面の変化

- お酒やたばこの量が増えた。
- 遅刻が増えた。
- 「すみません」「～すべきた」が口癖になった。
- 友人や同僚の誘いを直前に断ってしまう。



ストレスと上手に付き合うポイント

ストレスと上手に付き合うポイントは、

- ・ストレスに気づくこと
- ・自分にとって効果的な解消方法をいくつか用意しておくこと です。

真面目で繊細な人はストレスを感じやすく、おおらかな人は感じにくいという、持って生まれた性格も影響しますが、成長過程でストレスへの対処力を身につけてきた人は、本来ストレスを感じやすい性格であっても、感じにくくなります。イライラしても感情を押さえ込まず、自分をケアするきっかけにしましょう。対処できると思ったストレスに対しては、ストレス反応はそれほど出ません。「どうすればいいのかわからない」状態になってしまうと、当然ストレス反応は強く出てしまいます。

ストレスの原因が分かっていたら、それを吐き出しましょう。書き出すことでも人に話すことでも、吐き出すことによって、ストレスも解消できますし、自分の感情や問題を客観的にみることもできます。

涙が出ることによってもストレスは解消されていきます。

行動して、心も体もリフレッシュしたい方は、趣味や好きなスポーツをその時は他の事は考えずに集中して楽しみましょう。



ストレス対処法

ストレス対処法は、あればあるだけ柔軟に対処できます。例えば、温泉でのんびり、友達とおしゃべりしながら食事、お風呂で歌うなどの行動の対処法、好きな人のこと、好きな場所、好きな○○を思い出す認知の対処法を沢山用意しましょう。

また、たまには一日スマホを見ない日をつくって余計な情報を入れないようにし、心を整えることも大事な習慣です。そして、生活リズムを整えて健康な身体づくりをしましょう。

「寝る時間・起きる時間・朝ごはんの時間」を同じ時間になるように心がけると、体内で規則正しいリズムを刻み、体内リズムが整います。