

きたかみ駅前内科クリニック 院内通信

令和7年 4月号

4月は「五月病」の準備期間



「ストレスの始まりは4月頃だった」ということがよくあります。新年度開始による環境変化などで疲れが溜まり、5月くらいから気分や体調が優れなくなってしまう状態を「五月病」と表現されています。

人間は環境変化によって大なり小なりストレスを受けますが、最初の頃は緊張の糸が張り詰めていて、あまり自覚することはありません。しかし、だんだん疲れが蓄積し、メンタル不調などに陥ってしまう方もいます。

特にゴールデンウィーク連休後「なんとなく体調が悪い」「会社に行きたくない」など、軽いうつ的な気分に見舞われやすい症状を訴える患者さんが少なくありません。4月は、うまく適応できないとストレスが溜まりやすいので要注意です。まさに4月は五月病の準備期間なのです。



「五月病」は医学的な病名ではなく、少し専門的になるかもしれませんが医学的には「不眠症」「適応障害」「発達障害」「パニック障害」「うつ病」などの精神的な病気が隠れていることがあります。

これらの病気の中では適応障害が一番多いのですが「うつ病」が最も深刻な病気です。うつ病は、精神的ストレスや身体的ストレスが重なるなど、さまざまな理由で脳の機能障害が起きている状態です。

図1は、「抑うつ状態」と「うつ病」の関係を表しています。

抑うつ状態の場合、家族や友人など周りからの支援などで立ち直り、いつもの生活を過ごすことが出来るようになりますが、深刻な気分の浮き沈みや憂うつな気持ちが1日以上ずっと、2週間以上続く場合があります。

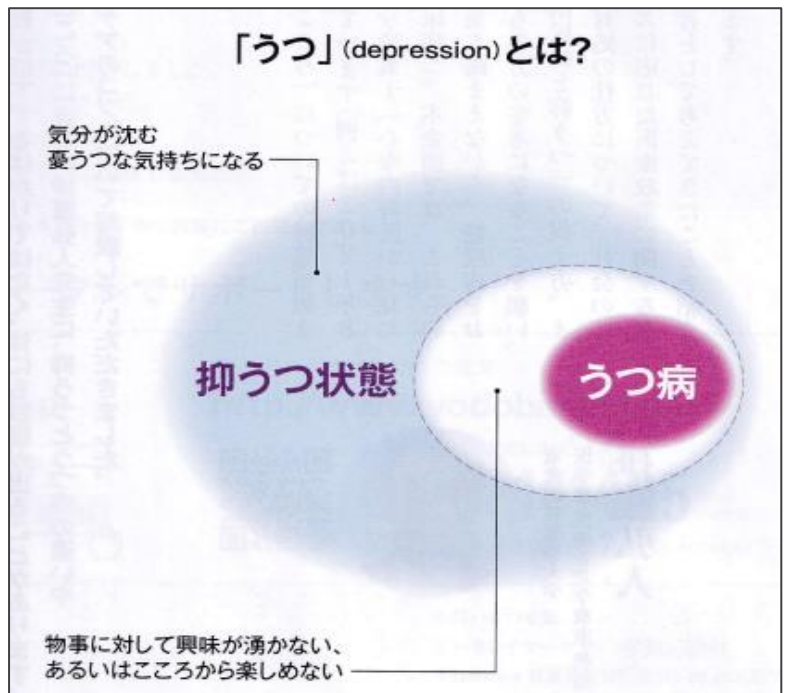


図1・抑うつ状態とうつ病

さかえ 2023年5月号より引用

このような状態の時は「うつ病」が疑われ、専門医による治療が必要となります。五月病から「うつ病」に移行するケースも少なくはないので、なるべく早い対処が必要です。「うつ病」を併発すると、生活の質が低下するばかりではなく、深刻な影響が出てきます。



うつ状態が続くと「食事療法」「運動療法」への関心が薄れてしまい喫煙量や食事量・飲酒量が増える可能性も高くなるからです。結果的には有効な療養行動が困難になり、最悪な悪化を招くという悪循環を引き起こしてしまいます。

●向き合うために必要な心構え・セルフケア

① 良い睡眠をとること



睡眠の質の確保は、抑うつ状態の改善に効果があります。睡眠を促す「薬」は最初に試みる第一選択ではないということです。厚生労働省が推奨している「睡眠 12 箇条」を表 1 に示します。「眠れない」→「睡眠 12 箇条を試してみる」→「改善しない」→「場合によっては薬物療法」というステップがある事を知っておくとよいでしょう。

表 1 健康づくりのための睡眠指数 2014 ～睡眠 12 箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

② 運動・栄養・柔軟な考え方で

最近の研究から重い「うつ病」状態ではない場合、軽い運動は「抑うつ」状態が改善に効果がある事が明らかになってきているようです。なお、抑うつ状態の経過の時期も考慮する必要がありますので、専門家と相談したうえで試みたほうが良い場合があります。

「気分転換をする勇気」「考え方の癖に向き合う勇気」「助言・支援・治療を受ける勇気」をもって、ご自身を大切にしましょう。

管理栄養士より●今月のおすすめ料理「春キャベツとあさりの酒蒸し」●



材料 (2人分)

あさり…400g (砂抜き済)
キャベツ…1/3玉
豆苗…30g
にんにく…2片 (10g)
ミニトマト…6個
酒…70cc
塩・コショウ …0.5gずつ



「あさり」は4月から5月にかけては産卵を控えて身がふっくらして旨みが豊富になります

エネルギー:263kcal
たんぱく質:18.7g
脂質:1.8g 糖質:21g
食塩相当量:1.5g

作り方 (参考写真・右)

キャベツは食べやすいように切り、大きめのフライパンに入れ食材を入れる。あさりの殻が開くまでフタをして蒸し焼きにします。キャベツ高騰中！安価な「もやし」を代わりにしても、美味しく仕上がります(^ ^)