



◀ きたかみ駅前内科クリニック ● 院内通信 ▶

● 令和8年 5月号 ●

● 大型連休後に感じる『五月病』とは？

新年度が始まり、新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃、春の心地よい気候とともに訪れるのがいわゆる「五月病」です。

ゴールデンウィーク（春の大型連休）を過ぎた頃、新入社員や春の人事異動など環境変化があった方が、新しい環境への適応がうまくいかず、なんとなく体調が悪い、やる気が出ないなど心身に不調があらわれる状況を言われています。



五月病は正式な病名ではありませんが、「適応障害」、「抑うつ状態」などの病気と関係があるとされることが多いです。その対応策としては、ストレスをためないことが大切です。

心に現れる症状	体に現れる症状	行動に現れる症状
<ul style="list-style-type: none"> やる気が出ない 集中力が出ない 気分のムラがある、落ち込む 不安やストレスを感じる など 	<ul style="list-style-type: none"> 食欲の減退、過食 胃腸の不調 頭痛 など 	<ul style="list-style-type: none"> 過度な休養と引きこもり 対人関係の回避 お酒やタバコの量が増える 睡眠不足、寝つきが悪い 朝起きるのがつらくなる 遅刻や欠勤が多くなる など

● 五月病を防ぐには？

「ストレスは必ずあるもの」と認識して、ストレスと上手につきあう方法を考えましょう。

十分な睡眠、休息を取るよう心がけ、自分に合ったストレス解消法を見つけることが重要です。

特に**几帳面**で**まじめ**、**嫌とさえ言わずに物事を引き受けてしまう**といった**タイプ**の人に五月病やうつ病が多いと言われているので、注意が必要です。

深刻に物事をとらえ過ぎず、新しい仕事や環境では失敗はつきものと考え、「できる範囲でいいや」と気楽に持つことも大切です。ひとりで悩みを抱え込まずに、日頃から上司、同僚、家族などの身近な人に相談するようにしましょう。

● 「五月病」の予防対策

- ①睡眠の質を上げ、しっかり休息をとる。
- ②リラックス法を取り入れる（深呼吸など）。
- ③栄養バランスのとれた食事を心がける。
- ④継続できる運動を取り入れる（散歩、ストレッチ）。
- ⑤人と話す、相談する。



「五月病」は早めに対処できれば心配することはありません。一人で頑張りすぎず、苦しくなる前に人に頼ることも大切です。五月病は放っておくと、本格的なうつ病に進んでしまうこともあります。

早めに心療内科や精神科で相談するようにしましょう。

症状が長引く場合は医療機関の受診、次のような相談窓口の利用もお勧めします。

<p>【厚生労働省】：みんなのメンタルヘルス総合サイト</p> <p>【こころの耳】：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト</p>
--

●市販品・外食の上手な選び方

市販品や外食メニューは一般的に総エネルギー量が高く、塩分や脂肪が多いうえに、野菜が少ない傾向にあります。栄養バランスを考えて、揚げ物や麺類、丼ものよりも、品数の多い定食スタイルや、単品料理の場合は「主食」+「主菜」+「副菜」の組み合わせにするのがおすすめです。

主菜となるお肉や魚は脂肪の少ない部位や種類、洋食や中華より和食を選ぶ、フライや天ぷらなど、揚げ物類を控えることで、総エネルギー摂取量を抑えることができます。

自分の適正な量に合ったメニューを選ぶ

●市販品メニュー例●

【糖質が多いメインメニュー】



上記のようなメニューだけでは糖質が中心なので副菜（右側）を組み合わせる。

【たんぱく質や食物繊維などを補う副菜】



メイン（左側）で不足しがちな栄養が補えるメニューを選ぶと栄養バランスが◎。

選び方のポイント

良材のポイント

糖質が多い芋類やパスタが入ったメニューよりも食物繊維やミネラルが補える野菜メニュー、たんぱく質が補える肉・魚メニューがおすすめ。

味付けのポイント

脂質が多いマヨネーズを使用しているメニューは控える。ドレッシングはノンオイルタイプを選ぶとカロリーダウン！



●外食メニュー例●

【定食】



丼もの等の単品に比べて「おかず」が充実しているので栄養バランスが◎

塩分の摂り過ぎに注意

漬物や汁は残す工夫を。

例えば
麺類のスープは残すと...



【麺類】



食物繊維、たんぱく質が摂れる具たくさんメニューがおすすめ



外食で単品を選ぶときは上記の市販品の組み合わせ方を参考にして栄養バランスを整えましょう。

●外食メニューの一例／カロリーの目安

栄養バランスがよい定食、手軽にサッと食べられる単品料理など、カロリーの目安を知っておくと、外食時のメニュー選びに役立ちます。

／ 栄養バランスがGood /

／ サラダなどの副菜をプラスしたい /

おすすめ

定食スタイル



焼き魚定食
約690kcal



しょうが焼き定食
約680kcal

丼物



親子丼
約600kcal



カツ丼
約840kcal

麺類



天ぷらそば
約440kcal



ラーメン
約480kcal

カフェ・ファストフード



ミックスサンドイッチ
約440kcal



ミートソーススパゲティ
約640kcal

コンビニや持ち帰りのお弁当の場合

主食、主菜、副菜が揃うように選びましょう！

- おにぎり
- ゆで卵
- ヨーグルト
- 野菜の煮物



- ミックスサンドイッチ
- 海藻サラダ
- 豆乳



- 幕ノ内弁当
- お茶

