

私と健康 五月病

大学に入りたての学生に5月頃見られる症状として、一般に知られるようになった『五月病』。この『五月病』は、実は医学用語ではありません。また、五月病と呼ばれる症状は、何も5月だけに限った話ではありません。新しい環境の変化がやってくる時期が症状の出る時期とも言えるのです。「五月病なんて関係ない!」とは、今や誰にも言い切れない時代なのかもしれません。(小波)

五月病の原因

五月病は、医学的には「適応障害」と診断されます。新しい環境に適応できずに、そのことへの焦りがストレスとなって心や体への負担になっていくのです。また、本人の性格も大きく関わっており、真面目で几帳面だったり内向的だったりする人がなりやすい傾向があるようです。

以下に、五月病の主な原因を挙げてみました。

- ①初めての一人暮らしや時間の使い方の変化など、新しい環境についていけない
- ②新しい人間関係がうまくいかない
- ③入試など大きな目標を達成した解放感
- ④大きな目標を達成したことにより、次の目標を見失ったり混乱したりする
- ⑤想像していた新生活と現実とのギャップについていけない

主な症状

1、2ヶ月ほどで治る場合がほとんどなのであまり深刻になる必要はありません。自分自身のことや将来を見つめ直すよい機会だと思って、気分転換や前向きな思考を心がけるとよいでしょう。心配ならカウンセリングを受けてみるのもいいかもしれません。

身体的なもの

- ・疲れやすい
- ・便秘
- ・朝起きられない
- ・不眠/頭痛/腹痛
- ・食欲がわかない
- ・動悸/めまい

精神的なもの

- ・やる気が出ない
- ・イライラする
- ・なんとなく落ち込んでいる
- ・何をしても面倒で億劫
- ・興味、関心が持てない
- ・思考力、判断力が落ちる
- ・不安や焦りを感じる

五月病と食

五月病の原因となるストレスと食生活の間には密接な関係があります。食事に関して気をつけるいいことを以下にまとめたので参考にしてください。

ビタミン

ストレスがたまると**ビタミン**や**ミネラル**の消費が増えます。体内機能を調節する大事な栄養素なので不足しないよう野菜や果物をしっかり食べましょう。

カルシウム

カルシウム(以下Ca)不足はイライラがつの原因となります。Caの多い食品には**小魚**や**チーズ**、**牛乳**があります。Caの吸収を手助けする**ビタミンD**や**マグネシウム**(以下Mg)の摂取も大切です。ビタミンDは**豆類**や**魚類**に多いとされています。Mgは**大豆**、**落花生**、**納豆**などに多く含まれています。また**ひじき**にはCaとMgがバランスよく含まれているのでおすすめです。

イラックス

イライラで過敏になった神経をおだやかにするものに、**タマネギ**、**ニラ**、**レタス**、**しそ**などがあります。これらの食物を積極的に摂るように心がけましょう。

京大生と五月病

from Counseling room

京大生は頑張り屋さんや基本的に真面目な人が多いため五月病(のような症状)に陥る傾向は強いと言えます。このような症状が出るのは疲れのサインをキャッチできるということです。新しいことに向かって頑張った後に疲れるというのはあって当たり前のこと。こんなときはまず休むことが必要なのですが、京大生には負けず嫌いな人が多いので(笑)、周りが1人でも頑張っているのを見ると焦ったり、ぼーっとすることを時間の無駄だと思ったりしてなかなかちゃんとした休養が取れないようです。**頑張るときは頑張る、休むときは休む**、というように周囲に左右されずに自分のバランスが取れるようになるとずいぶん楽です。休みが必要だと思ったら堂々と「主体的に」休みましょう。またストレス解消法も見つけておきましょう。

原因のうち④**目標の喪失**については、最近では違う傾向が見られます。就職・院への進学・資格取得など大学入学後も目標が常に目の前にある状態の人が多いようです。大学受験が最終目標ではなくなり、目標達成後に一息つく、というのが先送りになるというわけです。また、これは京大に限りませんが、最近では「**五月病不在症候群**」というものも報告されています。完全に周囲に適応しきってしまい、現在の自分の在り方に疑問を持つことのない人もいるようです。

最後になりましたが、最近疲れ気味の方へ。環境が変われば、色々起こるのはごく自然なことです。症状が長引くようでしたらカウンセリングセンターへ相談に来ていただくのもよいのでは、と思います。

はみだし
すてーじ

編集者にPNバクられた。
⇒あれ? Dじゃなかったんですか?

(理・2 b改めhihiA)
(bにはbの理由が;編)