

# ～こころの健康大丈夫？～ 5月病について



新年度も始まり、新しい環境で緊張していた身体もGWでほっと一息ついたと思ったら、「この頃、ころがちっと重いな」なんて時がありませんか。この時期によく話題になる「5月病」についてお話いたします。

## Q：5月病とはどんな病気ですか。

**A：**精神科医としては実は大変に難しいご質問です。というのも「5月病」という「病気」は正確には存在しないからです。多くの方が、5月になると「だるい」「やる気がしない」「元気がでない」という状態になることが多いことから、名前だけが一人歩きしてしまったと思われます。

## Q：5月病の症状とはどのようなものですか。

**A：**先ほどのご質問とつながりますが、病気ではないので特定の「症状」もありません。あえていえば「だるい」「朝なかなか起きられない」「寝付けない」「食欲がない」「元気がでない」「集中できない」「体力が落ちた」「なにかと面倒」などでしょうか。

## Q：なぜ5月病になってしまうのでしょうか。

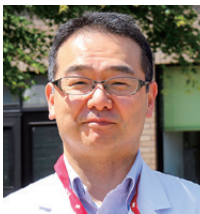
**A：**あくまで個人的な意見ですが、3つほど理由があると思います。まず、日本では仕事も学業も切り替えが4月なので、この時期に人間関係や仕事・学業内容が激変し、それになじむのにもエネルギーを使っている可能性。二点目は、年度初めで「がんばろう!」と知らず知らずにハイテンションになっていて、自分が疲れていることを自覚せずに動きまわっている可能性。そして最後はゴールデン・ウィークの過ごし方です。連休はととても嬉しいものですが（私も嬉しいです!）、ここで生活のリズムを崩してしまう可能性もあるでしょう。これらの疲労が5月になって一気に出てきてしまうのではないのでしょうか。

## Q：5月病にならないためにはどんなことに気を付ければよいですか。

**A：**なぜ5月病になるのかの逆を考えましょう。ただ「がんばろう!」と思わないようにするのは難しいので、まずご自分が張り切りすぎたり、緊張していること等を自覚し、時々でいいので思い浮かべて、リラックスする時間を作ってみてください。また今後の参考として、GWの過ごし方も考えてみてください。休暇中でも夜更かしをせず、三食をとり、ほどほどに運動して生活リズムを崩さないことが、大事です。

## Q：5月病が長引いたら。

**A：**多くの場合、疲労は適切な睡眠や食事、運動でやがて改善しますが、気分転換をしても疲れがとれない、そもそも気分転換をする気になれない、あるいは2週間以上、毎日のようにだるい、眠れない、何となく不安、意欲が出ないなどの場合は、体の病気またはうつの可能性がります。いくら工夫しても「5月病」が6月、7月…と続くようでしたら、医師に相談してください。ここで大切なのは「気分が落ち込むから心の問題だ」と早とちりしないことです。体の病気でもうつは出ますので、まずは体の点検をしっかりとなさってください。



精神科部長・  
筑波大学地域臨床  
教育センター教授  
さとう しんじ

佐藤 晋爾 先生



佐藤先生から  
ひとこと

心と体は結びついています。心の問題を解決するのに体を使う（運動する）、体の問題を解決するのに心を使う（ものの見方を変える）という工夫はいかがでしょうか？それから「食食同源」といいますね。あるいは日本語に「養生」という言葉があります。とてもいい言葉です。野菜やお魚などをしっかり取ることがうつ予防になることや、生活習慣を整える、つまり「養生」することが心身の健康に大切なことは、医学研究でも証明されています。お薬やカウンセリングだけが心の問題を解決するものではありません。皆さん自身でも心のケアを工夫なさってみてください。