

保健室便り

風薫る、さわやかな季節になりましたね。期待を胸に入学してこられた皆さんや、今年はどんな一年を過ごすのだろうと考えている在校生の皆さん。春は比較的過ごしやすい日が続きますが、5月病といわれるようなメンタル的な部分での症状が出やすい季節ですので、十分に注意してくださいね。



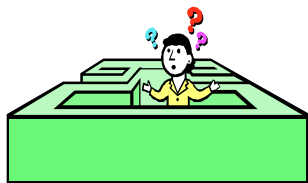
5月病のお話...

5月病ってどんなもの？

5月病と言うのは実は医学用語でも、正式な医学名でもありません。だから決まった定義などはありません。一般的に大学入学後の学生が、新しい環境や生活の変化になれることで蓄積されたストレスが、5月の連休の後くらいから『うつ気分』や『無気力』と言う形になって、現れることからつけられた病名です。

しかし5月に限らず、また学生だけでなく一般的によく見られる病態で、不安や不眠・疲労感・無気力感などを訴える場合が多く、新たな環境になじめずにそのことへの焦りがストレスになり、落ち込んでしまいがちです。

また本人の性格も大きな要因で、同じようなストレスでも大きな負担になる人もいれば、簡単に乗り越えられる人もいます。しかし放って置くとひどい場合には食欲が減退したり、自己嫌悪に陥ったりすることもあります。このような症状が現れた時は、心が風邪をひいているような状態です。心の肺炎にならないうちにきちんと治療を受けることが大切ですよ。



おもな原因って？

- ・ 受験の緊張からの開放
- ・ 目標を達成し、次の目標を見失い混乱してしまう
- ・ 現実に接して膨らませていた期待が急激にしぼみ失望し、やる気をなくす
- ・ 恋愛など人間関係がうまく行かない

症状はどんなもの？

精神的には...

やる気が出ない、なんとなく気持ちが落ち込んでいる、興味のない授業はさぼりがち...から始まり、イライラ感、あせり、おっくう、ゆううつ、などの症状が現れることがあります。

身体的には...

免疫のはたらきが低下し病気にかかりやすくなったり、ストレスをためすぎて心臓病・胃潰瘍にかかる率が高くなります。うつ症状では感冒様症状(脱力感)、消化器症状(食欲不振、下痢、吐き気、腹痛など)から始まり、睡眠障害、頭痛、めまい、動悸などの自律神経障害症状が出てきます。これらの症状がそろそろまでに一度周りの人に相談してみてください。



治療ってどういうことをするの？

まず、**ストレス**をためないように気をつけましょう。スポーツや音楽鑑賞、読書などの自分にあったストレスの解消法を見つけましょう。ただ、ストレス解消のためといって、**食べすぎ**てしまったり、**アルコールを飲みすぎ**てしまったりと言うのは**逆効果**です。新たな目標や関心事を見つけることも大切です。新しいものにチャレンジすることで、生活の中に刺激を与え、学生生活の活性化を心がけましょう。

- ・ 煙草を控える
- ・ 食べ過ぎや、アルコールの取りすぎに気をつける
- ・ 3度の食事で自分の生活にリズムをつける



五月病の原因となるストレスをためないための食事とは、こういったものを摂ればいいのかといえませんが、イライラの原因として**カルシウム**不足が挙げられます。**カルシウム**を多く含む食品には、骨まで食べられるような干しえびや丸干しのいわしやしらす干しなどの魚類や、チーズや牛乳などの乳製品がありますが、一番摂取しやすく、有効なのが牛乳です。牛乳はコップ1杯で1日に必要なカルシウムの約3分の1が含まれています。

また**カルシウム**を吸収するために**ビタミンD**とマグネシウムが必要になります。**ビタミンD**は魚類、きのこ類に多く、魚類ではサケ・カレイなどに多く含まれます。そして**ビタミンD**は**人間が日光に当たることで体の中でつくることができる**ので、ストレス解消のためのスポーツを屋外でするのも良いでしょう。

後はとにかくできるだけバランスよく、1日30品目を目標に色々な食材を(特に野菜類)食べるように心がけましょう。

ストレスとは元来、「**圧力**」、「**緊張**」などの意味ですが、その意味も時代とともに変化し、悪者扱いされていた「ストレス」が、実は生きていく上にはある程度は必要であることもわかってきました。また、その人の性格が大きくかかわっており、ストレスの程度を判断することは非常に難しく、個人差も大きく、実際に病気に結びつくことがあります。

ただでもストレスの多い時代ですから、是非、**自分で自分を守るためにストレスの発散法を見つけ、新たな環境を楽しむように**しましょう。

