

健康ニュース

『五月病』

木々の葉もあざやかな緑になって、春の陽気がすがすがしく感じられるころ、「五月病」という言葉を耳にすることがあります。正式な医学用語ではありませんが、これまでに耳にしたことや、使ったことがある方も多いと思います。

「五月病」とは、希望にもえて大学や会社に入ったものの、環境に適応できずに、その後の目標を見失って、無気力になることをいいます。広辞苑には、新入生、新入社員などに、新入1ヶ月後の5月ごろ、しばしば現れるノイローゼなどの症状と記載されます。

原因

入社試験、受験勉強や受験からの解放、4月からの慣れない新しい環境での緊張とストレス、新生活への期待と現実のギャップ、新しい人間関係構築の不安や失敗などにより、肉体的、精神的な疲労やストレスが出てきます。

症状

大学に入ったものの、その後の目標を失くして無気力になったり、授業をさぼりがちになったりします。社会人では、希望する会社に入社した後に、目標を見失って無気力になる、やる気がおきない、仕事に集中できないことなどをさしています。また、無気力のほかに何事にも無感動になる場合もあります。身体的な症状として、不眠、食欲低下、めまい、頭痛などが出る場合があります。

予防および治療

一人で悩まずに、今後どうすればよいのかを友人やカウンセラーなどの専門家に相談したり、悲観的にならずに自分を見つめ直し、自分がどうありたいかをじっくり考えることが必要です。また、好きなことに打ち込んで、気分を切り替えリフレッシュし、ストレスを発散することも大切です。

新しい環境に次第に適応していくことで多くの場合は自然に回復していきませんが、症状が長時間続くとうつ病に移行することもあります。うつ病の見分け方として、次の症状のうち、5つ以上が2週間以上続く場合は自分の力では回復が難しく、病気として治療をしたほうがよいといわれています。

- 一日中いやな気分が続くが、朝起きたときが一番ひどい日内変動。
- どんな好きなことをしても全く気分が晴れない。
- 食欲がなくなり体重が減る、時には反対に無茶食いしての体重増加。
- 夜は眠れず、朝の暗いうちから目が覚める早朝覚醒
- 本を読んでも頭に入らない。物事の決断が出来にくい。
- 興味がなくなったり、意欲がわかない。
- 気分が落ち着かず、動作も落ち着きがなくなる。
- 自分が駄目な人間としか思えず、死を考えることもある。

近年、うつ病の時代と言われています。うつ病の原因として、以前は親しい人の喪失感が大きいといわれていましたが、うつ病になりやすい性格の人がちょっとした環境の変化がきっかけでなるケースも多いといわれるようになりました。4～5月は、様々な意味で環境の変化が一番大きい時。以下の性格の方は特に注意が必要です。

＜うつと性格＞ うつ病に親和的な性格

1. 几帳面、完全主義、強い義務感、業績重視の人生観
2. 他人との円満な関係の維持（他人の顔色をうかがう）
3. 非攻撃性、物静か（感情を抑えて貯めてしまう）

長時間気分がすぐれない、症状が重いなどの場合は、まず大学のカウンセリングルーム、会社では産業医や健康管理室などに相談し、必要であれば心療内科などの専門医を受診しましょう。

周囲の人の対応

せっかく希望する会社や大学に入学したのに、無気力な状態が続くと家族や周囲も不安になるものです。本人も困っている場合があるので、一見、怠けているように見えても、温かく見守ることが重要です。会社の上司や同僚が本人の症状に気付いた場合、落ち込んでいる時には声をかけ、本人の話に耳を傾けてあげましょう。声をかける場合、励ますと逆効果になる場合がありますので、まずはよい聞き役になりましょう。

また、新しい環境に適応できない焦りがストレスになっている場合は焦らせないことも大切です。本人に不眠や食欲不振が続いている場合は受診をすすめ、本人自身がなかなか受診ができない場合には、周囲の方がまず医療機関に相談に行く、または、ご家族や会社の方が付き添って専門医を受診するようにしましょう。

終わりに

ストレス社会と言われる現代、新大学生や新社会人でなくても、この季節に落ち込む人は多いものです。日ごろからストレスをためないように心がけ、自分なりのストレスの解消法を見つけて、心も身体も健康に維持できるようにしていきましょう。ゆったりした気分になると副交感神経が優位になり、心身ともにリラックスできるといわれています。

五月晴れの青空のもと、深呼吸してみてもいいかもしれません。

【参考文献】

こころの医学事典 講談社
広辞苑 岩波書店