



## 暮らしに役立つ健康ニュース「いろどり通信」

新緑が美しい季節の到来。外にお散歩やジョギングをしに出掛けるなど、活動量も増える時期ですね。

しかしその一方で、何となく気分が落ち込んだり、仕事に行きたくなくなったり、体がだるく感じたり…。これらはよく「五月病」と呼ばれます。今回は、五月病の正体や原因、そして克服するための方法について探ってみましょう！



### 今月の健康ヒント「どうして五月病になってしまうの？」

「五月病」は正式な病名ではありません。新年度の環境変化や大型連休、気温や天候など、環境の変化が大きい5月という時期に、憂鬱になる・なんとなく気分が優れない・仕事に行きたくない・体がだるいといった、状態になることをいいます。こうした体調や精神状態が長く続くと、うつ病に繋がる恐れもあるため、早めに改善していくことが重要になります。



#### ◎なぜ、五月病になってしまうの？

五月病の主な原因は、ストレスといわれています。新しい環境になかなか適応できないという状態に、運動不足や睡眠不足、食生活の乱れなどの要因が重なり、五月病になってしまうというケースが大半です。また、春から夏にかけての季節の移り変わりでは、気温や気圧が大きく変動するため、身体には知らず知らずのうちに大きな負荷がかかっているのです。

ストレスを予防するということは難しいものですが、ストレスの原因を知り、上手に付き合っていくことが大切となります。

ストレスの要因は心理的な側面と生理的な側面に分けることができます。

まず、心理的な側面としては、新しい環境に適応することや、やらなければいけない事の責任・プレッシャーが負担となりやすいです

一方で、生理的な側面としては、気温の上昇や日照時間の増加により、体内のメラトニンやセロトニンなどの神経伝達物質の分泌量が変化し、生活リズムなどが変わってしまうことがあります。安定していた体の調子が、外的要因によって乱れてしまい、身体に負荷がかかるというケースも多いです。また、人によっては花粉症などのアレルギー症状による負荷もかかり、五月病へとつながってしまう場合があります。

急激な生活リズムの変化や仕事へのストレスが、五月病の直接の原因になりうるのです。また、月病は自覚症状が軽度な場合もあるため、自覚しにくいこともあります。

### 喜びの声

#### 顎関節症による食事でのあごの痛みが改善・20代・女性

顎関節症と診断されマウスピースを半年以上着用していましたが、食事でのあごの痛みがありました。施術を受けると最初は首肩の重さが軽減しました。少し期待できそうと思い、施術を2か月ほど受けるとあごの動きが改善しました。今では食事時の痛みはなくなり、食べ物の硬さを気にしなくてよくなりました。



## 今月の身体の話「ストレスを上手にコントロールしよう」

五月病は、春先から蓄積されたストレスが五月にピークを迎えた状態で、新しい環境や気候の変化が原因で心身に不調をきたすことがあります。ストレスは常日頃から発生するもので、完全になくすことは難しいでしょう。

しかし、ストレスを軽減するための方法を知っておけば、体調不良が生じるほどストレスを蓄積してしまうといった状況の予防につながります。

### ◎ストレス対処法やリラックス法の紹介

ストレスへの対処法として代表的な方法をいくつか紹介します。

#### ・呼吸法（ボックス・ブリージング）

4秒かけて息を吸い、4秒間息を止める。そして、4秒かけて息を吐き出し、ふたたび4秒間息を止める。という動作を繰り返す呼吸法は「ボックス・ブリージング」と呼ばれ、心拍数を下げ、ストレスや不安を軽減する効果があります。ちなみに、同じ4秒という長さの動作を4回行うことから、四角を意味する「ボックス」という名前が付けられたそうです。

#### ・軽い運動

ウォーキングやヨガ、ストレッチなどの軽い運動を行うことで、血液の巡りが良くなり、ストレス解消にも効果的です。また、息の上がるような運動を行う前には、反動をつけずにゆっくり筋肉を伸ばす「静的ストレッチ」を行うことで、運動後の筋肉痛などを軽減できます。

#### ・瞑想とマインドフルネス

瞑想では、静かな場所で目を閉じ、自分の呼吸に意識を向けます。「マインドフルネス」では、心を“今現在”に集中させることで、過去の失敗や未来の不安を取り除くことができます。いきなりマインドフルネスを行うのは難しいので、まずは自分の頭の先に意識をむけ、顔、胸、と順番に足のつま先まで意識していくことで、今現在の自分が感じていることだけに意識を集中させます。ネガティブなことを考えない時間を作ることで、ストレスを軽減することができます。



### ◎スマートフォンは五月病を誘発する！？

最近では、スマートフォンの過度な利用がストレスを増大させることが指摘されています。これはブルーライトによる睡眠障害や、SNSなどを通じた情報過多による精神的な疲労、運動不足などが要因となります。

寝る前や集中したいタイミングなどでのスマートフォンの利用はなるべく避け、規則的な生活リズムを作ることが大切です。

ストレスを上手にコントロールするためには、自分がどのようなストレスを受けていて、精神的・身体的にどのような影響を及ぼしているかを理解することが重要です。そのうえで、リフレッシュできるような環境を作ることがポイントです。

## ～編集後記～

腸と自律神経は密接に関係しています。ストレスによって腸内環境が悪化すると、自律神経が乱れて体調を崩してしまうことも多いです。腸の働きをより活性化させるためには、ヨーグルトなどの発酵食品に含まれる乳酸菌と、野菜や果物に含まれる食物繊維を積極的にとることが大切です。ストレスによって影響を受けやすい腸内環境を改善することも、五月病対策としておすすめです！

発行：いそどり整体  
住所：藤枝市大洲 2-17-11  
電話：054-637-9238  
治療のご予約は電話・ライン！  
ご予約受付時間：10時～9時  
担当者名：佐野 達也