

メスプ NEWS

今月のテーマ

五月病

～気をつけよう！季節の疾患～

2024 年

5 月号

今年度は「**季節の疾患**（季節病）：特定の季節に多発する病気」をテーマに、各月ごとにかかりやすい疾病を特集していきます！

◆その不調、「五月病」かも？

五月病は新しい環境で頑張りすぎたり、慣れようと無理しすぎたりしたために起こる心と体の疲れの反動で、医学的には「**適応障害**」と捉えられています。適応障害というのは、環境の変化などでストレスが許容範囲を超え、心身に不調をきたしている状態のこと。ちなみに、適応障害は、特定の季節に起こるものではなく、ストレスとなる原因があれば**一年中発症する可能性のある病気**です。

日本では新年度である4月から、就職や進学といった新しい環境がスタートすることが多くなります。新生活は慣れないことや自分自身に負荷をかけないといけないことが多く、そのストレスが積み重なり、ちょうど1ヶ月が経つ5月頃に倦怠感、やる気がでないといった状態となることがあります。ひどくなると会社や学校に行けなくなったり、うつ病になったりすることもあります。不調がひどくなる前に対処することが大切です。



～五月病セルフチェック～

- ☐人と会うことや、外出するのが億劫になる
- ☐些細な音や言動でイライラする
- ☐何をしても落ち着かない
- ☐いつも気持ちが晴れない、憂鬱だ
- ☐仕事や学校に行く時間になると憂鬱になる
- ☐朝起きられない、遅刻が増えた
- ☐学校や職場が近くなると足が進まない
- ☐眠れない、熟睡感がない
- ☐睡眠時間に関わらず、疲れが取れない
- ☐食欲がない、食べられない
- ☐集中力がなくなり、ミスが増えた
- ☐身だしなみを整える行為が面倒になった

CHECK !

自分は大丈夫そうだった方も、一度セルフチェックをしてみましょう。意外とあてはまる項目が多いかもしれません。当てはまる数が多いほど、五月病として症状が重いことになります。該当する項目が全体の半分以上ある方は、**生活を整える**ことを意識しましょう。特に、「眠れない」「食べられない」「気持ちの落ち込みが強い」時には、心療内科などを受診することも大切です。

性格的に几帳面でまじめ、責任感があるといったタイプ、コミュニケーション下手で一人で抱え込むタイプ、すべてをきちんとしようとするタイプは、自分の悩みや不安も抱え込んでしまうので五月病になりやすい傾向にあります。

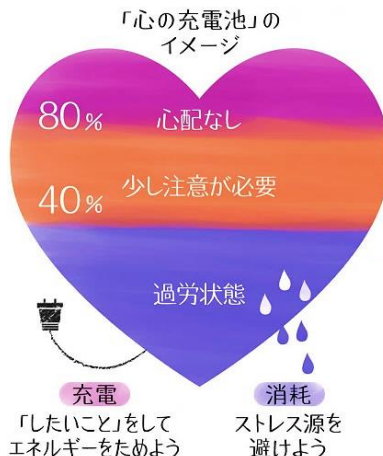


※このチェックリストは医学的に確定診断するものではないので、あくまでも、自分の今の状態を確認するためにご利用ください。

◆五月病の対策と予防

五月病を予防するためには、**ストレスをためない**ことがいちばんです。また、運動や規則正しい生活（バランスのとれた食事、十分な睡眠など）を心がけること、同じ境遇の仲間同士で悩みを共有することも、五月病の予防には効果的です。

心を充電池とイメージし、そのエネルギーを直感で毎朝チェックするのもお勧めです。エネルギーが消耗していると感じたら、ストレスになる物事や環境を避けるといった工夫をしてみましょう。



セロトニンで五月病予防

セロトニンは脳内物質の一つで、五月病によくある不安定な精神状態を和らげる効果があるとわれています。

トリプトファン、**ビタミン B6**、**炭水化物**をバランスよく摂ることで、生成が促されるため、積極的に摂るよう心がけてみましょう。

- トリプトファン**を含む食品
…肉、魚、豆腐、牛乳など
- ビタミン B6**を含む食品
…大豆、牛レバー、バナナ、にんにくなど
- 炭水化物**を含む食品
…ごはん、パン、麺類



5月の伝統行事 ～端午(たんご)の節句～ 5月5日



「端午の節句」の由来は、中国から伝来した行事です。中国では、旧暦の5月は雨季で悪病の流行る時期であり、5月初めの午の日に「菖蒲」などの薬草で厄払いをする習わしがありました。

菖蒲には邪気を祓う力があるとされ、「菖蒲の節句」とも呼ばれています。

また、しょうぶ（菖蒲）は武を重んずるという意味の「尚武・勝負」に通じることから、武家の男の子の行事となり、現代では男の子の誕生祝いや健やかな成長を願う行事となりました。

「端午の節句」では、鯉のぼりや五月人形を飾ってお祝いし、軒先に菖蒲の葉をつるし、湯ぶねに菖蒲の葉や根を入れて菖蒲湯に入ることによって穢れを祓います。

「五節句」とは？

「節」とは、季節の変わり目を意味します。

中国の「陰陽五行説」では、奇数は縁起の良い数字とされていますが、重なると陽の気が強すぎて不吉になると考えられていました。そこで、奇数が重なる日に季節の植物を使って邪気を払う行事が行われ、その風習が日本に伝わり「節句」となりました。

1/7 【人日(じんじつ)の節句】

その年の無病息災を祈願します。



3/3 【上巳(じょうし)の節句】

女の子の健やかな成長を祈願します。



5/5 【端午(たんご)の節句】

男の子の健やかな成長を祈願します。



9/9 【重陽(ちゅうよう)の節句】

「菊の節句」として、長寿を祈願します。



「ちまき」と「柏餅」



端午の節句を祝う行事食は、「ちまき」と「柏餅」です。

「ちまき」は、練ったもち米を茅の葉で包んで蒸した餅で、邪気を祓うとされています。

「柏餅」に使われる柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないことから子孫繁栄の縁起を担いで食べられるようになりました。

京の伝統行事～葵祭～



写真協力 フネカワフネオ
photo53.com

「葵祭」は、毎年5月に上賀茂神社と下賀茂神社で執り行われる祭礼で、京都三大祭のひとつです。町衆が中心となった「祇園祭」に対して、「葵祭」は朝廷・貴族の祭りでした。天皇の命によって催され、五穀豊穡や国家安泰が祈られています。

「申餅」

「葵祭」では、祭儀礼が行われる1か月の間の

申の日に小豆のゆで汁でついた餅が神前に供えられ、都人は「葵祭の申餅」と呼んで親しんできました。食べる事で身を清め、無病息災を祈願しています。

