



## 「5月病」

元来、大学の新生者が、5月の連休をきっかけに、気力を失ってしまう事が多く見られることからついた名前です。大学生に限らず4月の進級、就職、転勤等で環境が大きく変わり、無気力になってしまう人は、しばしば見られます。5月病とは、良く知られている言葉ですが、正式な病名ではなく、俗称です。

**一原因一** 4月には、期待や好奇心や緊張でいっぱいだったのが、5月になり失望や混乱や緊張からの解放が大きなストレスとなり、肉体と、精神にダメージをあたえてしまいます。性格もおおきな因子となります。

**一予防と対策一** ストレス状態を把握し、自分に合った解消法をとりましょう。そして十分に休養し、心と身体を休めましょう。普通、一過性のものですが、症状が長く続く時や重くなる時には、専門医に相談しましょう。

## 「日常のうつ状態」

気分が落ち込むとか、気力がおきない等といった感情は、だれもが持つ日常的なうつ状態です。上手に気分転換をして気持ちを切り替えましょう。

**「うつ病」** 環境の変化やストレス、性格など様々な要因が重なり気持ちの切り替えができず精神的、肉体的にととも辛い状態が続きます。日常生活にも支障をきたします。

### 一症状一

**精神面**：無気力・イライラする・不安や焦燥感等

**身体面**：不眠・朝起きられない・疲労感・食不振・過食・頭痛・腹痛等

**行動面**：酒、タバコの量が増える等

### 一メカニズム一

うつ病の症状が出ている時、脳の状態に変化がおきています。感情を伝える脳内神経伝達物質のやりとりが、無数の神経細胞間でうまく行われずに、心の活動がうまくいかなくなってしまうと考えられています。

### 一治療一

専門医を受診しましょう。カウンセリングと薬による治療が行われます。途中でやめずに医師の指示通りに飲みましょう。

**抗うつ薬**：神経伝達物質のやりとりをスムーズに行うようにします。速効性はありません。

**抗不安薬**：気持ちを落ち着かせます。速効性があります。

**その他の薬**：睡眠薬や便秘薬など症状により処方されます。

★ 何よりも、あせらずゆっくり休む事が重要です。また、心に負担を与えないようにする等、家族やまわりの人達のサポートも大切です。

## ストレスフルな生活を救う食事のヒント

### ■ 気分をリラックスさせるためにカルシウムをとる ■

カルシウムが不足すると精神状態が不安定になることが知られています。1日に最低600mgのカルシウムを摂ることがすすめられていますが、できれば800~1000mgとることが、ストレスマネジメントの面で大切といえます。肥満が心配なときは、低脂肪のミルクやヨーグルトを摂るようにすると良いでしょう。1本200ccに約200~230mgほどのカルシウムが含まれているので、1日3本強とると安心ですね。イライラしたときにはホットミルクにして、シナモンパウダーを加えるとリラックスすることができます。夜、カルシウムとトリプトファンの両方を含むミルクをゆっくり飲むと寝つきをよくすることができます。

野菜にもカルシウム補給に役立つものがあります。小松菜、ほうれん草、ツルムラサキなどはカルシウムを多く含んでいます。軽く茹でて水切りし、ポン酢を加えて付け合せにするとよいでしょう。



### ■ 抗ストレスビタミンをとる ■

細胞が酸素を使ってエネルギーを生み出す時、その老廃物としてフリーラジカルと呼ばれる物質が生産されます。ストレスによる産物といってよいでしょう。ストレスフルな生活をしている人は、フリーラジカルを抑える食物を積極的にとることがよいでしょう。フリーラジカルを抑える物質は、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEに多く含まれています。

#### ビタミンAを多く含む食品

卵、ニラ、レバー、春菊、ブロッコリー、人参などの**緑黄色野菜**



朝食にキャロットジュースをとったり、パパイアやマンゴーなどの果物をとるのもよいでしょう！

#### ビタミンCを多く含む食品

グレープフルーツや苺、ほうれん草、じゃが芋など



野菜や果物に豊富に含まれています。食後のデザートには果物を摂るとよいでしょう！

#### ビタミンEを含む食品

大豆、ゴマ油、ほうれん草、オリーブオイル、かつお、玄米など



穀物に多く、それから抽出したオイルにも含まれます。酸化に注意し、新鮮なものを使いましょう！