



ヘルスアップ ニュース

5月号 [Vol.130] フジカワ調剤薬局

5月号 令和7年5月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

『五月病』 ～環境の変化と疲れ、ストレスが引き起こす?!～

◆◇ 五月病とは ◆◇

五月病とは、医学的な病名ではなく、春の新生活に適応しようと頑張った心と体が、少し遅れて疲れを感じ始めることで起こる心理的な不調のことです。特にゴールデンウィーク後は、憂鬱になる、なんとなく体調が悪い、会社に行きたくないなどの軽いうつ的な気分に見舞われたりします。以前は若い新入社員や新社会人に多く見られていましたが、現在は転勤や転職、部署異動など新しい環境に変わる中高年の人にも増加しています。



◆◇ 五月病の症状 ◆◇

【心の症状】

- ・やる気が出ない、何事にも興味がわかない
- ・不安感や焦燥感が強まる
- ・感情が不安定になる（イライラする、涙もろくなる）
- ・出社や仕事を考えると気が重くなる
- ・人間関係を避けたい（孤独感）

【身体の症状】

- ・朝起きられない、常にだるい（疲れやすい）
- ・頭痛、胃の不快感、肩こりなどの身体症状（自律神経の乱れ）
- ・動悸、息苦しさ、胸の圧迫感（過呼吸）
- ・食欲の変化（拒食・過食）

◆◇ 対処法と予防法 ◆◇

1. 心と体の基本を整える（生活リズムを整えることが大切!）

- 質の良い睡眠をしっかりとる・・・起床・就寝の時間を一定にする
- 栄養バランスを意識した食事・・・トリプトファンを意識した食事、朝食は特に重要
- 軽い運動を習慣化する・・・脳のセロトニン分泌が促され、気分が前向きになる

2. 「がんばらない」自分も許す（真面目で責任感が強い人ほど5月病になりやすい）

- 「慣れていない自分」を受け入れる・・・新しい環境に戸惑うのは当たり前 誰もが通る道
- 感情の波にあらがわない・・・気分が落ち込む日があるのも自然なこと

3. 一人で抱えこまない（不安や悩みは、話すことや書くことで整理され和らぎます）

- 家族や友人、信頼できる人に話す・・・「ちょっと聞いてほしい」だけでもかまわない
- ノートに不安や今の気持ちを書く・・・脳が整理されストレスが軽減される

4. 「小さな楽しみ」を日常に取り入れる（心が疲れているときこそ、日常の中で少しでも気持ちが和らぐ瞬間をつくるのが大切）

- 仕事のあとに小さなご褒美を・・・「今日もよくがんばったね」と、自分に声をかけてあげる
- 「休む」ことに罪悪感を持たない・・・何もしない時間も、心を回復させる大切なプロセス

《5月病は誰でも起こりうる》 ●自分を守る力が大切!

自分の心のケアを見直すことは、社会人としてとても大切なことです。無理をしない、頼る、立ち止まる。そのすべてが“甘え”ではなく“自分を守る力”です。「ちょっと疲れているかも」と感じたら、そのサインに耳を傾けてください。

もし気を張って走り続けてきたあなたが、「なんだかつらい」「自分が思っていたように動けない」と感じているとしたら、それは“まじめに頑張ってきた証”。心が「ちょっと休ませて」と訴えている自然なサインです。しんどいと感じたら一度立ちどまってみましょう。

そして、自分のペースで、少しずつ前に進めばいいので、焦らず、比べず、ちゃんと休みながら、日々を歩いていきましょう。

当薬局の栄養士による健康レシピ

『新じゃがとアスパラの甘辛バター醤油炒め』

新じゃがには、免疫機能の低下を防ぐビタミンCが多く含まれています。通常のじゃが芋の約4倍ともいわれています。また、じゃが芋のビタミンCは熱に強く壊れにくい性質があります。



【材料】(2人分)

新じゃが; 300g アスパラ; 2本
バター; 10g

④醤油; 大さじ1 砂糖; 小さじ1 みりん; 小さじ1

【作り方】

- ①じゃが芋は皮付きのままよく洗い4等分に切る
- ②じゃが芋を水から茹で竹串が通る柔らかさになったらザルに上げて湯を切る
- ③アスパラは斜め切りし、サッと茹でる
- ④フライパンにバターとじゃが芋を入れて炒め、焼き色が付いたらアスパラを加える
- ⑤混ぜておいた④を回し入れ、フライパンを揺すりながら全体にからめて味がなじんだら完成!

「私の愛車が制御不能に」

爽やかな風に暖かい日差しが降り注ぐなか、久しぶりに私の愛車を洗車しました。大分ほこりや泥が付いていたので、いつもより念入りにボディやタイヤも洗い、おまけに車内も掃除機を掛けピカピカになり、大満足。さあ～車庫へ車を移動しようとエンジンをかけるも何故かかかりません。焦って車内に置いてあった車のキーを探しても見当たりません。



もしかして・・・?! 着ていたジャンパーのポケットかも? 思い出した時には既に遅し。洗濯機の中でジャンパーと一緒に回っていました。急いでポケットからキーを取り出して乾かし、何とかエンジンは掛かりホッとひと安心。翌朝仕事に行こうと車の所に行くと、ロックしたはずのドアが勝手に解除になって、窓は全開に開いていました・・・閉め忘れ??? 店の駐車場に止め、開店の用意している時に、主人から「窓が全開に空いているよ!」窓も閉めロックをして降りたはずなのに・・・? 今度は間違いなく窓も閉めドアもロック。また、主人から「窓全開!」の声。こんな不思議な現象が2日間くらい続き、急いでメーカーに連絡してもらったら、水没が原因でキーからの誤作動によるものと判明。何たることでしょう! 更にキーは修復不可能! スーパーキーがあったから良かったものの、新しくすると何万円とのこと・・・。

また、失敗をやらかしてしまいました。もし運転中に変な誤作動が起これたらと考えると、後から“ゾッと”する私でした。

由紀子

* 5月のイベント情報 *

《栄養士による栄養相談 開催》

ひとりひとりの生活スタイルに応じて

食事のアドバイスをいたします。

月曜日～金曜日 10:00～16:00

*参加無料、要予約制

お気軽にご相談下さい

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

