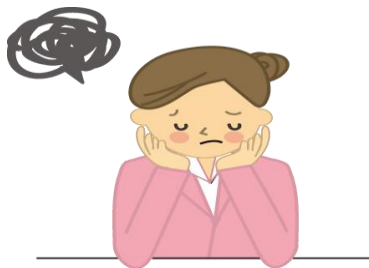


五月病

進学・就職・配置転換などで環境が多く変わる季節ですね。
新しい環境にうまく対応できず、あるいは適応しようと頑張りすぎて
うつ的な状態になることを五月病と言われています。

【主な症状】

- ・夜になってもなかなか寝られない
- ・食欲がない
- ・体がだるい
- ・やる気がでない
- ・憂鬱感など



【五月病はどのような人がなりやすいのでしょうか…】

なりやすい性格としては、几帳面で完璧主義、
責任感が強く、人とのコミュニケーションをとる時に
感情を出すのが苦手なタイプな人に多く見られがちです。

★5月病チェック★

- 不安感でいっぱいになる
- 食欲がない
- 仕事のミスが増えた
- 思考がネガティブになる
- 人に会うのが面倒くさい
- イライラしたり、焦ったりしやすくなった
- 頭痛、肩こり、めまいが頻繁に起こる

いくつ当てはまりましたか??



～五月病対策～

●コミュニケーションでストレスを軽減する

信頼できる相手に悩みを話すだけでもストレスは軽減されます。

●食生活の栄養バランスを意識する

健康でいる為には、食生活も重要な要素になっています。
人間に必要な栄養素をしっかりと摂ることがホルモンバランスを
整え、精神疾患を遠ざける役割も果たしてくれます。

●質の良い睡眠を確保する

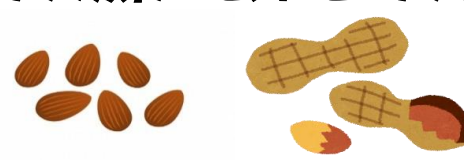
睡眠は心と身体の回復に重要な役割を果たします。
寝る前にテレビやパソコンを見ないなどの生活習慣を
身につけましょう。

●オフの日をリラックス

自分の好きなことに時間を費やし、オフの日をリラックスをするように
しましょう。

食事で改善！！

【乳製品】牛乳・チーズ・ヨーグルト 【ナッツ類】アーモンド・ピーナッツ



【魚類】かつお・まぐろ



【その他】バナナ・白米・卵など



【大豆製品】豆腐・納豆・味噌

