



館長だより

山形県産業科学館

令和 7 年 4 月 23 日(水)

発行 館長 加藤 智 一

五月病

実は「五月病」は正式な医学用語ではありません。一般的には、4月～5月頃に新しい環境への適応が難しくなり、心身に様々な不調が現れる状態を指しているそうです。医学的には、適応障害と診断される場合が多く、特定のストレスが原因で、情緒面や行動面に症状が現れる精神疾患です。新しい学校、職場、人間関係など、変化の多い新生活は、誰しも大きなストレスとなる可能性があります。適応障害は決して特別なものではなく、多くの人が経験する可能性のあるものですが、放置すると、うつ病に移行するリスクも否定できません。うつ病は、気分の落ち込みや意欲の低下が長期間続く深刻な病気です。早期発見・早期治療が重要ですので、少しでも気になる症状があれば、早めに医療機関に相談することが大切です。間もなくやってくるゴールデンウィーク。心身ともにリフレッシュした後、現実に戻されることで、どっと疲れが出てしまうケースも少なくありません。楽しい休暇の後だからこそ、そのギャップが大きく感じられ、心身の不調につながりやすいのです。ストレスは、私たちの体に様々な影響を及ぼします。呼吸、消化、体温調節など、生命維持に不可欠な機能をコントロールするという重要な役割がある自律神経が乱れやすくなります。自律神経のバランスが崩れると、身体がSOS信号を出すかのように、不眠・疲労感・食欲不振・動悸・めまいなど様々な身体症状が現れます。さらに、ストレスによってコルチゾールというホルモンの分泌が増加します。コルチゾールは、ストレスに対抗するために必要なホルモンですが、過剰に分泌されると、免疫力の低下や睡眠障害などを引き起こす可能性があります。

真面目で責任感が強い人、完璧主義な人は、五月病になりやすい傾向にあると言われています。これらの性格特性は、燃え尽き症候群（バーンアウト）にも共通しています。大きな目標を達成した後、燃え尽きてしまい、虚脱感や気分の落ち込みを感じることがあります。このような状態が、五月病のきっかけとなる可能性もあるのです。あなたの周りでもし、遅刻や欠勤が増えてきた、集中力が低下していてミスが多くなった、などの変化が見られたとしたら要注意。この程度ならまだしも、「死にたい」と考

えてしまったり、自傷行為をしてしまうなど、日常生活に著しい支障が出ている場合は、躊躇せずすぐに精神科や心療内科を受診してください。一人で抱え込まず、適切なサポートを受けることが、五月病を乗り越えるための第一歩です（それが出来たら病気にならないという声多数）。

もしあなたが新しい人間関係に不安を感じているのであれば、無理に親しくなろうとせず、まずは笑顔で挨拶を交わすことから始めてみてはいかがでしょうか。また、どうしても抱えきれないほどのストレスを感じている場合は、同僚や上司、家族や友人に相談してみましよう（それが出来たら病気にならないという声多数）。誰かに話を聞いてもらうだけで、気持ちが軽くなる場合があります。規則正しい生活習慣の維持や十分な睡眠も、心身の疲れを癒すためには欠かせません。毎日同じ時間に寝起きし、7～8時間程度の睡眠時間を確保するようにしましょう。睡眠は日中のストレスや疲れを洗い流し、心身をリフレッシュさせてくれます。さらに運動も、ストレス発散に効果的です。軽いウォーキングやストレッチなど、無理なく続けられる運動を習慣にしましょう。私事ではありますが、極力運動したくない私は、ストレス解消法として最も効果的だったと思っているのは、声を出すこと（歌う事）です。趣味を楽しむ中で育まれた付度なしの人間関係は、心身共にリフレッシュできて、かつ心身のバランスも整えてくれます。

「こんなはずじゃなかった。」と考える人が増える時期かとは思いますが、なるようにしかなりません。考え次第です。今諦めるのか、頑張ってみるのか。その先にある明るい未来を想像できる方を選んでもらいたいものです。

