

5月の健康法

「五月病」の原因と対処法

原因となるストレス

- ▶ 環境の変化
- ▶ 生活習慣の乱れ
- ▶ 心の緊張

症状

- ▶ やる気が出ない・体がだるい
- ▶ 頭痛・腹痛・食欲低下
- ▶ 眠れない・起きられない

なりやすいタイプ

- ・きちょうめんで真面目
- ・完璧主義
- ・聞き分けが良い



対処法



相談



運動・趣味



睡眠



栄養バランスのとれた食事

連休明けに注意したい！

5月病を防ぐための過ごし方

- 生活リズムを戻して朝は太陽光を浴びる
- 散歩や軽い運動で適度に肉体的な疲労を感じるように
- バランスの良い食事や入浴を大切に
- 頑張り過ぎないでストレスと上手に付き合う

 ス

（投稿者：蓮田市自治連合会 顧問 薬学博士 宗像 敬一）