



medical concerto newsletter

産業医の健康通信 -vol.5-

5月のテーマ

こころのセルフケア



Medical Concerto

春はメンタル不調が起きやすい

五月病に代表されるように、春はメンタル不調が起きやすい季節です。

働く従業員の皆様も、経営者の皆様もしっかりと対策をして季節の変わり目と上手に向き合っていきましょう。



どうして春は
メンタル不調が起きやすいの？

春にメンタル不調が多い理由

①気候の変化

季節の変わり目である春先は【三寒四温】と言われるように寒暖差が激しくなったり、気圧や気候の変化が変わることで自律神経のバランスが崩れやすくなります。

②仕事の変化

新入社員が入ってきたり、人事異動で転勤や部署異動で同僚、上司が変わったりと人間関係の変化が多い季節にもなります。

春にメンタル不調が多い理由

③生活環境の変化

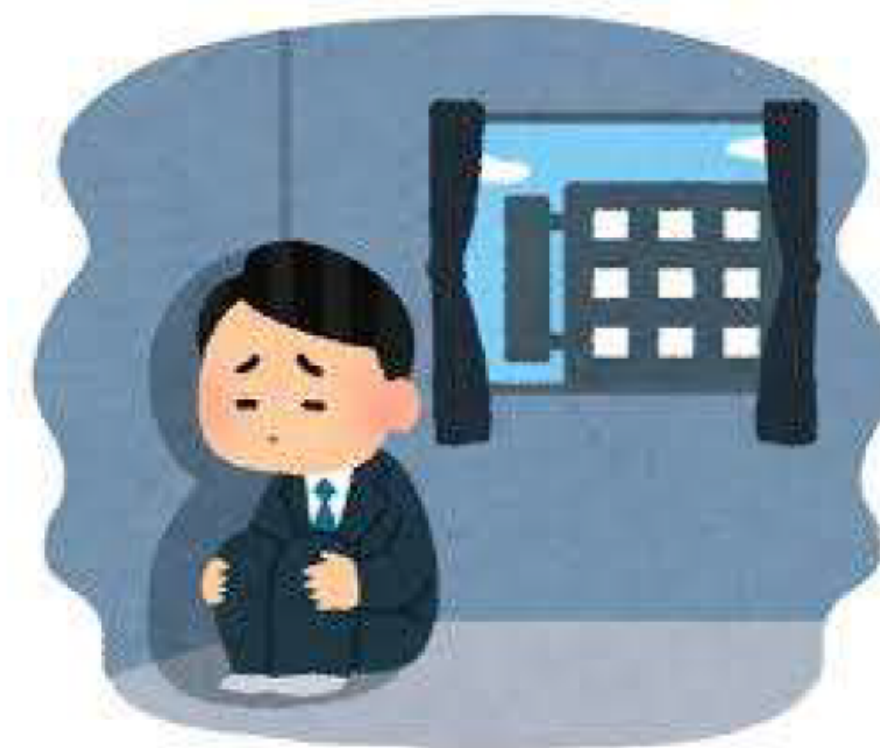
プライベートでは、就職による独居や同居する家族の状況の変化（入学、卒業など）で雰囲気や生活リズムが変わることも要因となります。

④アレルギー症状

春先は花粉が多く飛散する季節です。杉をはじめとした花粉症や、新居でのハウスダストアレルギーなどがあります。アレルギー症状が長く続くと集中力の低下や仕事のパフォーマンス低下に繋がり、そこからストレスへと変化していきます。

こんな症状がでたら要注意

- ・寝つきが悪い。熟睡できない。夜中に何度も目が覚める
- ・すぐに疲れる、倦怠感が強い、物事に集中できない
- ・今までになかったような仕事上のトラブルを起こしてしまった
- ・気分が沈んで憂うつ。胸がドキドキして息苦しい
- ・食欲がわかない、逆に過食してしまう
- ・些細なことでイライラする、怒りっぽくなった



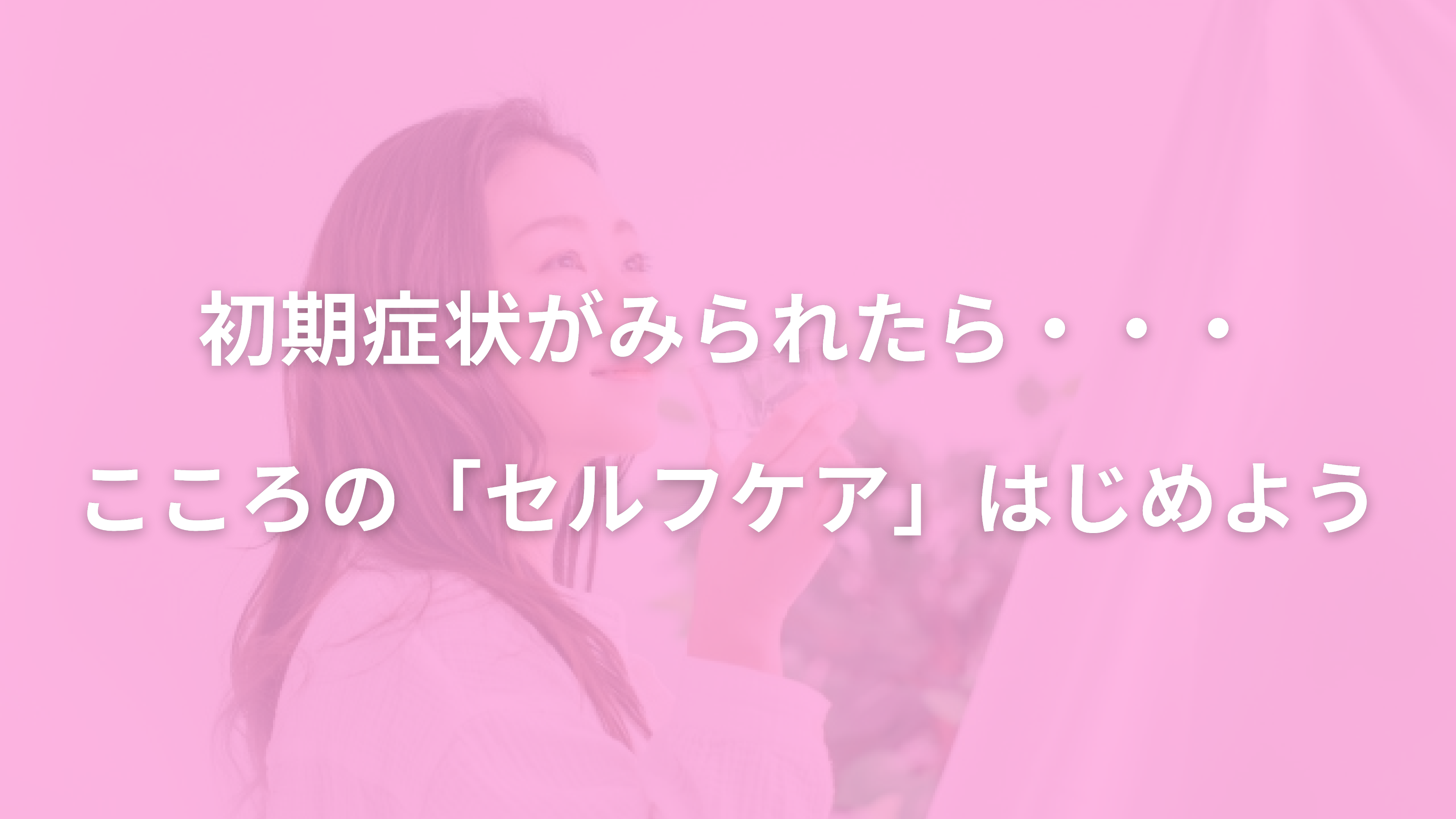


五月病とは？

GWが過ぎたころに生じる心身の不調、特に新入社員に起こりやすいものを「五月病」と呼びます。

その原因としては、学生生活から初めて社会人となった、大きな環境の変化によるストレス・緊張・不安といったことが背景にあるとされています。長期間にわたる緊張状態が、GWの長期休暇で一気に緩み、疲労となって出てきます。五月病が長期化すると、「うつ病」「適応障害」になる恐れもあります。

「新社会人だから、仕方ない」と放置せず、会社でも十分な注意・配慮が必要です。



初期症状がみられたら・・・

こころの「セルフケア」はじめよう

① 生活リズムを整える

ポイントとなる時間は3つ【起きる時間】 【寝る時間】 【朝昼夕の食事の時間】 です。毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。

② 栄養バランスのよい食事を摂る

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物が不足しないようにしましょう。

③ 軽めの運動をしましょう

ウォーキング・軽めのランニング・水泳など、ゆっくり長くできる運動をしてみましょう。

④ 休養をとりましょう

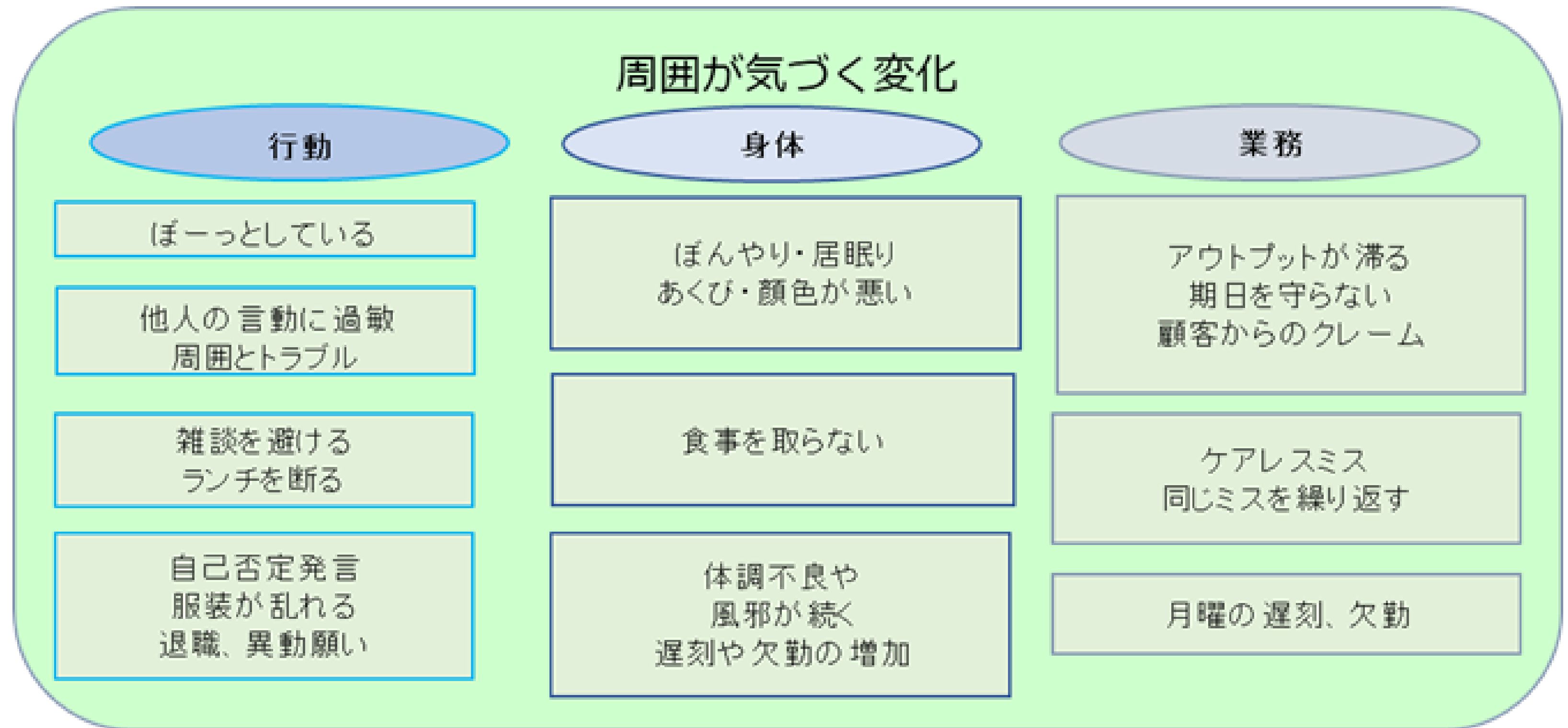
睡眠は心身ともにリラックスするための最高の方法です。神経系のバランスを保つためにも欠かせません。いつもよりも意識的に睡眠時間を保つよう心がけ、休日はノープランで過ごしたり、何もしない、のんびりした時間も大切です。



職場でのラインケアも重要です

新入社員のメンタル不調は、自身では言い出せず、悪化するケースも多く、周囲の気づきやサポートも大切です。下記のような変化がみられたら、相談にのり、必要に応じて、医療機関の受診を促しましょう。

メンタル不調者へのラインケア



ー職場のラインケア 4つのプロセスー

① 気づく ・ ・ ・ 変化に気づく

② 声掛け ・ ・ ・ 相談のきっかけをつくる

③ 聴く ・ ・ ・ 話を聴いて必要な対応を検討する

④ つなぐ ・ ・ ・ 受診を勧める、人事・産業医・
産業保健師と連携する

medical concerto newsletter



所在地

〒150-0034 東京都渋谷区代官山町8-7

電話番号

03-6778-8200

お問い合わせ・ご質問はこちら

contact@medical-concerto.com

