

# 新生活はリラックスが大切です 「環境が変化するこの時期は五月病に要注意」



## 環境の変化が「五月病」の要因に

4月になると気候が大きく変わり、また、生活環境や職場環境が変わる人もたくさんいます。

最初のうちは、その環境の変化に張り切って頑張っていたけれど、ゴールデンウィークが終わった頃から疲れが一口气に出てきて、気分や体調が不良になってしまふ。このような症状を、「五月病」と呼んでいます。

医学的には、心身が環境の変化に対応しきれずに不調をきたす精神的な疾患として「適応障害」または「軽度のうつ病」と診断されることがあります。

### 「五月病」ってどんな症状？

- やる気がでない。
- 気分が落ち込む。
- 寝つきや寝起きが悪い。
- 体がだるい。
- 焦りや不安を感じる。
- 食欲が無い。
- 考えがまとまらない。

などがあり、ほかにも頭痛や腹痛などの身体症状が出る場合があります。



### 「五月病」の主な要因は？

- 新しい生活環境、生活リズムの変化についていけない。
- 想像していた生活と現実のギャップについていけない。
- 新しい人間関係が思うようにいかない。
- 就職など大きな目標を達成し、次の目標が見つけれない。

などが挙げられます。



## 特定健診伝言板

# 新たな国民病と言われる「慢性腎臓病 (CKD)」をご存じですか？

慢性腎臓病 (CKD) とは慢性に経過するすべての腎臓病を指します。あまり耳にしないかもしれませんが、実は患者さんは1,330万人 (20歳以上の8人に1人) いると考えられ、新たな国民病とも言われています。

生活習慣病 (高血圧、糖尿病など) や、メタボリックシンドロームとの関連も深く、誰もがかかる可能性のある病気です。腎臓は体を正常に保つ重要な役割を担っているため、慢性腎臓病によって腎臓の機能が低下することで、さまざまな危険性が高まります。

慢性腎臓病は、初期には自覚症状がほとんどありません。それが慢性腎臓病の怖さで、患者を増加させている原因でもあります。そして腎臓は、ある程度まで悪くなると自然に治ることはありません。放っておくと、どんどん進行して取り返しのつかない病気 (腎不全による透析や血管がポロポロになりやすいため脳梗塞や心筋梗塞等の生死にかかわる病気) になるになるおそれがあるのです。

慢性腎臓病 (CKD) が進行すると、夜間尿、むくみ、貧血、倦怠感、息切れなどの症状が現れますが、これらの症状が出てきたときには、すでにかかり進行している場合が多いといわれています。つまり、体調の変化に気がつけているだけでは早期発見は難しいのです。

尿 (蛋白尿の有無) や血圧 (高血圧の有無) ・血液検査 (クレアチニンや尿素窒素) の検査をすることが早期発見につながるため、定期的な健診が必要です。また、生活習慣病 (高血圧・脂質異常・高血糖・肥満など) が慢性腎臓病を進行させるので、治療中の方や治療はしないまでも高めな方は、ぜひ健診を受けて腎臓の機能についても知っておきましょう。



町では特定健診で腎臓の機能を調べることができます。健診の実施が近くなりましたら、回覧や無線で周知いたしますので、ぜひお申込みください。

とにかく休養しながら気分転換をしてストレス発散が大事です



## 「うつ病」と「五月病」の違いは？

どこかで聞いたような症状だと思っ方もいると思いますが、これらは「うつ病」とよく似た症状です。では、「うつ病」と「五月病」はどこが違うのでしょうか。

「五月病」は、慣れない生活から来る一過性の心身の不調であり、新しい環境に慣れることで比較的短期に治る可能性が大きい症状です。これに対して「うつ病」は、これらの症状が重く、数週間以上続く状態のことを言います。

す。特に学校や仕事に行けなくなるほど落ち込んでいる場合は要注意で、早めに受診するようにしましょう。

## 「五月病」かも？と思ったら

では、「もしかして五月病かも？」と思ったら、どうすれば良いでしょうか。それは、とにかく休養しながら気分転換をして、リラクセスできることをしてみましょう。また、症状がある時は頑張り過ぎないことも大切です。

「やる気が出ない自分」と「やる気を出そうとする自分」との差が大きいほど症状は悪化します。完璧を目指さない・焦らない・誰かに話す・生活リズムを整える・気分転換をする・食べる・寝るといったことを心がけ、リラクセスしながら新生活を楽しみましょう。



リラクセスしてストレスに打ち勝ち、新生活を楽しみましょう！

健診申込・健康相談などは各保健師まで

● せたな町健康センター ■0137-84-5984  
● 瀬棚総合支所 ■0137-87-3311 ● 大成総合支所 ■01398-4-5511