あなたの健康づくりを応援!!

The 健康応援隊

5月病を防ぐために

新年度を迎え、新社会人をはじめ転職や異動など新しい環境で仕事を始める人も多いことでしょう。心機一転、「頑張るぞ」とエネルギーが湧いてくる一方、ゴールデンウィークを過ぎてひと段落する頃から、無気力やふさぎこみなどの症状が現れる人がいます。これが俗にいう「5月病」です。環境の変化に伴う心身の負担やストレス（新しい環境についていけない、人間関係がうまくいかない、理想と現実のギャップ、次の目標を見失う等）が原因です。5月病の症状として、やる気が起きない、倦怠感、頭痛、腹痛、食欲低下などの症状がみられます。

5月病にならないための対策として、次のようなことを心がけましょう。

①栄養バランスのとれた食事

不規則な食生活や偏った食事内容は脳の栄養不足を招き、感情をコントロールする「セロトニン」が不足してしまいます。

②質の良い睡眠

睡眠の質を上げるため、寝る前のパソコンやスマホの使用を控えたり、夕食を寝る2時間前までに済ませるようにしましょう。

③休日の過ごし方

できるだけ仕事のことは忘れ、身体を動かすとリフレッシュに繋がります。

④会話でストレス解消

同僚や同期、友人や家族などとのコミュニケーションの機会を大切にしてください。

悩みや愚痴を話すことでストレス解消に繋がります。また、一人で食事をとる「孤食」を避け、リラックスできる時間を増やすようにしましょう。

コロナ禍で、なかなか人と接する機会が持てず、家で過ごす時間が増えたことでさらに心の問題を抱えてしまうケースが増えています。テレビ電話やメールなどをうまく活用し、色々な形で人と関わる機会をなくさないよう工夫してみてはいかがでしょうか。

（健康福祉課　保健師）

読者アンケート

今月のプレゼント

五霞町産もち米100%使用
五霞もち揚げ（しおマヨ・しょうゆマヨ）５名様

道の駅ごかさんからプレゼント

アンケート

5/20まで

Q1　今月号でよかった記事や写真を教えてください
Q2　取り上げてほしい内容や企画を教えてください
Q3　広報紙や町公式ホームページなどに関するご意見・ご感想をお聞かせください

※お寄せいただいたご意見等は、紙面に掲載する場合があります。また、ご意見には個別回答いたしませんのでご了承ください。

○応募方法

右QRコードまたは、町公式ホームページから応募。

○お問い合わせ

まちづくり戦略課　広報戦略G
☎(84)1111（内線222）

※アンケートの回答者の中から抽選でプレゼントが当たります。