



2024年5月号

## 検査室だより

桜の季節が終わり若葉の緑がきれいな季節がやってきました。新しい環境で頑張っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ここで一息。がんばった自分をほめてあげましょう。

みなさんはこんな経験ありませんか？5月に入り、新しい環境に慣れ、緊張がほぐれてくる頃なのに「なんとなくやる気が出ないなあ」「ちょっと疲れたなあ」・・・もしかしたら5月病かもしれません。通常5月病は一過性といわれていますが、ストレスをためたままにしておくと心や体になんらかの変調や症状が現れ、うつ病や心の病の引き金となってしまうことがあります。疲れだけでなく、頭痛、発熱などいわゆる風邪症状がみられることもあります。人によってはお酒や食事の量が増えるなんてこともあるようです。また、無気力感や漠然とした不安感があり気持ちが落ち着かない、心配事が頭から離れないといった症状が出たら要注意です。普段から愚痴を聞いてもらったり、何もかも一人で頑張ろうとせず、時には助けてもらうことがあってもいいのではないのでしょうか。意外と自分では気づかず見逃してしまいがちです。そのため、周りの人が症状に気づいてあげることもひとつのきっかけとなります。また、「なんとなくいつもと違うなあ」と感じたら早めの対処が必要です。まずは十分に休養をとって、心と体を休めましょう。自分に合ったストレス解消法でストレスをため込まないようにするのも一つの方法です。もし、不安や焦りが強い場合は専門医あるいはコールセンター（名古屋市の場合は名古屋市こころの健康無料相談）に相談してみてください。



名古屋市こころの健康無料相談 電話番号:052-962-9002 (LINE 相談もあります)



休日のお出かけにピッタリな季節になってきました。  
お出かけの際は、安全運転で事故のないようにお気をつけて。  
気持ちのいいこの季節を楽しんでいきましょう。

公衆保健協会 巡回技術

