

Broaden your horizons ～さあ、視野を広げて!～

新型コロナが5類に移行して世の中は変わりそうですが、この季節は5月病になりやすいため、注意が必要です。

5月病という医学的な病名はありませんが、年度初めからの環境の変化を乗り切って、ホッと一息つくGW明けに感じるさまざまな心身の不調を指します。5月病は鬱々感や焦燥感、怒りっぽくなる、やる気なくなるなど精神的なもののほか、頭痛や肩こりといった身体的な症状も起こりがちであることから、早めに対策を講じていきましょう。

5月病対策の1つとして挙げられるのが「朝起きてからの深呼吸」です。深呼吸する際には大きく体を伸ばし、可能であればストレッチもしましょう。そして散歩もオススメで、20分ほど自然の中にいるだけでもストレスは軽減します。次に「食事」です。大葉、新玉ねぎ、春菊など辛味や苦味のある食材を料理に取り入れましょう。また、今が旬の食材であるタケノコは、脳機能を活性化させるという「チロシン」が含まれているため、積極的に摂るといいかもしれません。

最後は「1人の時間をつくること」。5月病は家族や周囲の人にもいら立つ症状が起こりがちです。1人の時間を楽しんでストレスを解消すると、家族への感謝の気持ちが湧いてくるかもしれません。小さな事象にイライラせず、周囲の人に感謝する気持ちを忘れないことも、5月病を乗り越えるコツと言えるでしょう。

メディセレスクール ファウンダー 児島 恵美子